

**How to cook in Palestine = Wie kochtman in Erez Israel? / by Erna Meyer ; assisted by Milka Saphir.**

**Contributors**

Meyer, Erna.  
Saphir, Milka.  
University of Leeds. Library

**Publication/Creation**

[Israel] : Histadruth Nashim Zionioth, Palestine Federation of the "Wizo" (Women's internat. Zionist Organization), [1900?]

**Persistent URL**

<https://wellcomecollection.org/works/bh9qd349>

**Provider**

Leeds University Archive

**License and attribution**

This material has been provided by This material has been provided by The University of Leeds Library. The original may be consulted at The University of Leeds Library. where the originals may be consulted.

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).

**wellcome  
collection**

Wellcome Collection  
183 Euston Road  
London NW1 2BE UK  
T +44 (0)20 7611 8722  
E [library@wellcomecollection.org](mailto:library@wellcomecollection.org)  
<https://wellcomecollection.org>

# **How to cook in Palestine**

by  
**DR. ERNA  
MEYER**

**Wie kocht man  
in Erez-Israel**

*Constance E. D.  
Baker 1940*

LEEDS UNIVERSITY LIBRARY  
Special Collections

Cookery Camden

*A MEY*



30106023324063

M 641  
595694

MEYER, E.  
How to cook in Palestine.

A308245

*T/MS*

550 360959



A308245

**RESERVE STOCK**

# London Borough of Camden

Swiss Cottage Library  
88 Avenue Road  
LONDON  
NW3 3HA

Tel: 01-278 4444

Extensions:

~~Book Renewals 3021~~

Lending Library 3012

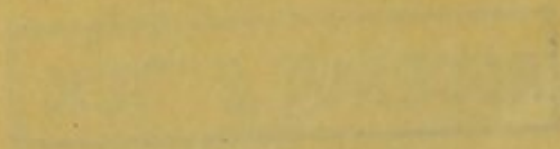
This book is due for return on or before the date stamped below. The period of loan can be extended if the book is not reserved (please ask for details of renewal facilities).

Fines are charged on overdue books

Lending Library hours: Mon-Fri 9.30-8 Sat 9.30-5

WITHDRAWN  
FROM CAMDEN PUBLIC LIBRARY

LA 104



W I Z O C O O K B O O K

W I Z O K O C H B U C H

W I S D O M B O O K

W I S D O M B O O K

# HOW TO COOK THE PALESTINE

BY DR. ERNA MEYER, M.D.  
ASSISTED BY MIRKA SAPHIR  
NUTRITION AND COOKING TEACHER BY THE "WIT"  
DOMESTIC SCIENCE SCHOOL IN HAIFA

PRINTED IN PALESTINE • COPYRIGHT: BY THE AUTOR DR. ERNA MAYER, TEL-AVIV  
PRINTING: PALESTINE PUBLISHING CO. LTD., TEL-AVIV • ILLUSTRATIONS: „ZURAH“, R. BLASS  
ADVERTISING: „ZURAH“-ADVERTISING, TEL-AVIV, 71, ALLENBY STREET

Published on behalf of the Histadrut (Workers' Organization) of Palestine  
Education of the "Wit" (Women's Laborer's Union Organization)



# HOW TO COOK IN PALESTINE

by DR. ERNA MEYER

ASSISTED BY MILKA SAPHIR

NUTRITION AND COOKING TEACHER AT THE „WIZO“

DOMESTIC SCIENCE SCHOOL IN NACHLATH IZCHAK

PRINTED IN PALESTINE & COPYRIGHT BY THE AUTHOR DR. ERNA MEYER, TEL-AVIV  
PUBLISHED BY THE HISTADRUTH NASHIM ZIONIOTH, TEL-AVIV, 10, ALBERT STREET  
ADVERTISING: ZUZHAR-APPROXIMATING TEL-AVIV, 17, ALBERT STREET

---

Published on behalf of the Histadruth Nashim Zionioth, Palestine  
Federation of the "Wizo" (Women's internat. Zionist Organisation)

# WIE KOCHT MAN IN EREZ ISRAEL?

von **DR. ERNA MEYER**

UNTER MITARBEIT VON **MILKA SAPHIR**

LEHRERIN FÜR ERNÄHRUNGSLEHRE UND KOCHEN AN DER

„WIZO“ HAUSHALTUNGSSCHULE IN NACHLATH IZCHAK

---

Herausgegeben im Auftrag der Histadruth Nashim Zionioth,  
(Palästina-Föderation der Weltorg. Zionistischer Frauen («Wizo»))

**HISTADRUTH NASHIM ZIONIOTH**  
(THE PALESTINE FEDERATION OF THE "WIZO")

IS MUCH OBLIGED TO THE FIRMS: "SHEMEN", HAIFA AND "ASSIS",  
RAMAT-GAN, FOR THEIR KIND ASSISTANCE IN THE PUBLICATION  
OF THIS BOOK • OUR THANKS ARE DUE TO THE HEBREW TRANSLATORS:  
MR. ESRACHI-(KRICHEWSKI) AND MRS. JAFFAH RUDY-KRINKIN.

641.595694  
A308245

2

HISTADRUTH NASHIM ZIONIOTH  
MAGAZINEN PUBLIC LIBRARY

**DIE HISTADRUTH NASHIM ZIONIOTH**  
(PALÄSTINA FÖDERATION DER "WIZO")

DANKT DEN FIRMIEN: "SHEMEN", HAIFA UND "ASSIS", RAMAT-GAN  
FÜR DIE FREUNDL. UNTERSTÜTZUNG BEI DER HERSTELLUNG DES BUCHES.  
BESONDERER DANK SEI DEN HEBR. ÜBERSETZERN AUSGESPROCHEN:  
HERRN ESRACHI-(KRICHEWSKI) UND FRAU JAFFAH RUDY-KRINKIN

# INTRODUCTION ZUR EINFÜHRUNG

What shall I cook? This problem, the concern of housewives the world over, is particularly acute in our country. The differences in climate and the necessary adjustments arising out of these differences compel the European housewife to make many drastic changes, particularly in her cooking — a change not so easy to achieve as it would seem. This is evident from the fact that in most families the adjustment is slow, unwilling and generally incomplete, for the majority of the people cling tenaciously to the eating and cooking habits acquired by many generations in their respective countries.

Some of these habits are not only injurious to the health of the family, but, in addition burden the housewife with unnecessary work.

This is an unfortunate drawback, which we must remove, and we housewives must take an attempt to free our kitchens from European customs which are not applicable to Palestine. We should wholeheartedly stand in favour of healthy Palestine cooking. We should foster these ideas not merely because we are compelled to do so, but because we realize that this will help us more than anything else in becoming acclimated to our old-new homeland. The statement often made that the way to a heart is through the stomach is not entirely a foolish one and is, in this instances, particularly applicable.

Was soll ich kochen? Diese bange, durchaus internationale Hausfrauenfrage gewinnt in unserem Lande eine besondere Aktualität. Denn die Andersartigkeit des Klimas und mancher damit zusammenhängender Nebenumstände zwingen die Europäerin zu einer Neuordnung des ganzen Lebens und nicht zuletzt der Kocherei, die gar nicht so leicht zu bewältigen ist, wie es auf den ersten Blick scheinen möchte. Das beweist am besten die Tatsache, dass in den allerrmeisten Familien diese Umstellung nur sehr langsam, oft recht widerwillig und fast ausnahmslos nur teilweise vollzogen wird. Ja, man muss feststellen, dass bei der Masse der Bevölkerung, die Ess- und Kochsitten der bisherigen Wohnländer mit zähem Konservatismus mehrere Generationen hindurch festgehalten werden.

Es ist nun höchste Zeit, dass wir Hausfrauen mit mehr Energie als bisher versuchen, unsere Küche zu befreien von den ihr anhaftenden Galuth-Traditionen, soweit diese in unserem Land nicht angebracht sind, dass wir uns bewusst umstellen auf gesunde Palästina Küche. Und diese Umstellung sollen wir nicht griesgrämig vollziehen, wie es oft genug geschieht, nicht gezwungenermaßen, sondern Ja-sagend in der Erkenntnis, dass dies eines der wichtigsten Mittel ist zu unserer eigenen Verwurzelung in unserer alten neuen Heimat. Lernen wir erst einmal, die Naturprodukte des Landes und die aus ihnen industriell hergestellten Lebensmittel

Once we learn how to take advantage of the natural products of Palestine and in addition utilize our knowledge of European cooking we will bring about great changes in our method of cooking and will be able to vary our dishes — an important detail, often underestimated.

If we also seriously consider the intelligent use of available apparatus, so that time and energy may be conserved, we will not only protect our families against illnesses and needless expence, but cooking will become a pleasure instead of a burden.

Some of the annual publications and demonstrations of WIZO (see the resume of their purposes and accomplishments on page 14) have done a great deal in this respect. The author's object has been to complete these earlier works and it is hoped that this book with its broader scope will prove of use to a large number of people by acquainting them with those everyday aspects of the housewife's art which they ought to know.

In writing this book, the following main points have been observed:

1. — Cooking, suitable to the climate, — must place vegetables, salads and fruits in the foreground (the preparation of meat and fish, being the same all the world over and obtainable in every cookery book, will not be dealt with here at all).

2. — All natural products are, for reasons of health, very important. These must more and more be introduced into everyday cooking.

in ihrem vollen Werte für die gesunde Küche schätzen, arbeiten wir eifrig daran sie anzuwenden, wo es nur irgend geht, — nutzen wir unsere Kenntnis der europäischen Küche dazu, in die hiesige eine erfreuliche Abwechslung zu bringen (ein für die Gesundheit sehr wichtiges Moment, das oft genug unterschätzt wird!) und trachten wir vor allem danach, auch die technischen Arbeitsbedingungen „rationell“ zu gestalten, das heisst so, dass der Hausfrau ein Mindestmass an Kraft- und Zeitaufwand erwächst.

Schon manche Veröffentlichung und viele der alljährlichen Veranstaltungen der Wizo (vergleiche die zusammenfassende Darstellung ihrer Ziele und Arbeit auf Seite 16) bewegen sich in der angedeuteten Richtung. Ihnen will sich dies Buch anreihen und sie ergänzen, indem es sich durch seine Mehrsprachigkeit auch an einen weiten Leserkreis der Neueinwanderer wendet in der Hoffnung, sie rascher mit dem Gegenstand vertraut zu machen und ihnen gerade durch das Nebeneinander mehrerer Sprachen eine bessere Möglichkeit zu geben, den Wortschatz des täglichen Gebrauchs und die Ausdrücke der Hausfrauen-Fachsprache im Hebräischen gründlich zu beherrschen.

Sachlich ist das Buch nach folgenden Richtpunkten zusammengestellt:

- 1) Eine dem Klima angepasste Küche muss die Verwertung von Gemüse, Salaten, Obst in den Vordergrund rücken. Da ausserdem die Zubereitung von Fleisch und Fisch international ziemlich gleich und in jedem Kochbuch zu finden ist, wird hier ausser in einigen besonders empfehlenswerten Fisch-Spe-

Wherever possible, therefore, natural products of Palestine are suggested for recipes.

3. — In order that the woman who turns to this book for help may find what she is seeking, only successfully tested recipes are given. Furthermore, special attention has been directed to those problems in which the housewife generally encounters the most difficulty, for instance, the problem of variation in menus during those months when, for climatic reasons, the market is somewhat limited. This has been solved by introducing the use of preserved fruit and vegetables in the recipes suggested. Particular attention has also been given to the preparation of vegetables peculiar to Palestine, such as Egg-Plant (Chazilim), Vegetable-Marrow (Kussah), etc. In the following pages the housewife will find a choice of recipes tested in the Wizo School of Cooking (further details on page 15). An attempt has also been made, at least in part, to solve the problem not only of "What shall I cook?" but also of "How shall I cook?". The chapters on the use of oil, cooking and seasoning of food will give even the experienced Palestinian woman fresh suggestions — something familiar in a new form. Special attention has also been given to the daily small tasks of the housewife. The problem of the dessert and of the meat-dish, a serious problem for many, has been solved by the use of native Palestinian products. The technique of the kitchen can be adjusted to the climate in that the

zialgerichten nicht darauf eingegangen.

2) Alle einheimischen Naturprodukte, sowie die daraus hergestellten Lebensmittel stehen schon aus gesundheitlichen Gründen im Mittelpunkt. Sie müssen aber von der Hausfrau auch um ihrer volkswirtschaftlichen Bedeutung willen viel mehr angewendet werden. Es sind daher, wo es solche gibt, nur einheimische Erzeugnisse den Kochvorschriften zugrunde gelegt.

3) Damit die Frau, die sich hilfesuchend an dieses Buch wendet, auch wirklich das findet, was sie sucht, sind nur genau ausprobierte Rezepte abgedruckt. Ferner ist auf diejenigen Fragen besondere Rücksicht genommen, die der Hausfrau hier die meisten Schwierigkeiten zu machen pflegen. So findet das Problem der Abwechslung im Speisezettel bei der Fülle der gebotenen Grund-Rezepte und ihrer Varianten eine einfache Lösung. Der ärgste Kummer für Viele ist die Zubereitung der einheimischen Spezialfrüchte wie Chazilim, Kussa, usw. Die Hausfrau findet auf den nachstehenden Seiten dafür die in der Tel-Aviver Haushaltsschule der Wizo seit Jahren erprobten Rezepte in ihrer wichtigsten Auswahl (weitere Einzelheiten in den angeführten Sonderveröffentlichungen der Wizo).

Aber nicht nur das „Was soll ich kochen“? auch das „Wie soll ich kochen?“ ist in den Grundzügen hier zu beantworten versucht worden. Die „Ölküche“, das „Würzen der Speisen“ wird auch erfahrenen und schon lange hier an-

housewife can avoid using such foods as require cooking and use only those that can be quickly and easily prepared, so that the heat and noise of the Primus can be reduced to a minimum.

The numerous pictures try to explain to the inexperienced housewives various technical difficulties.

Owing to lack of space recipes had to be given in as brief a form as possible. But the foundation-recipes, we have given, will serve as a basis for many variations.

This book is written for the intelligent thinking housewife and it is hoped, that it will help her to adapt her kitchen to healthy Palestinian cooking.

—

All recipes have been numbered with corresponding numbers in each language. In Hebrew there are a few extra recipes at the end of some chapters which have not been numbered.

All recipes are intended for 5 people unless otherwise stated\*.

You can buy all mentioned apparatus' in Palestine (see the advertisements in this book or ask the "Histadruth Nashim Zionioth").

\* starred recipes contributed by Milka Saphir.

sässigen Frauen manche neue Anregung geben, manches Bekannte in geordnete Zusammenhänge bringen. Dabei ist auf die täglichen kleinen Kümernisse der Hausfrau Rücksicht genommen worden.

Die Technik in der Küche könnte auf diesem engen Raum nur insofern eine klimatische Anpassung erfahren, als dafür gesorgt wurde, keine langkochenden Speisen, damit Hitze und Lärmerzeugung des Primus auf ein Mindestmass beschränkt werden, aufzunehmen.

Infolge des gegebenen Raummangels sind alle Rezepte in knappsten Stichworten aber doch so gegeben, dass die denkende Hausfrau aus diesen „Grundrezepten“ noch eine Fülle von Abwandlungen, also an Zahl sehr viel mehr herstellen kann, als Rezeptziffern im Buch enthalten sind. An die selbständig denkende und arbeitende Frau wendet sich das Buch ganz bewusst — nicht an die mechanisch nur nachahmende! — und hofft sowohl der noch nicht ganz Kundigen wie der erfahrenen Hausfrau den Weg zur „Palästina-Küche“ gangbar zu machen.

—

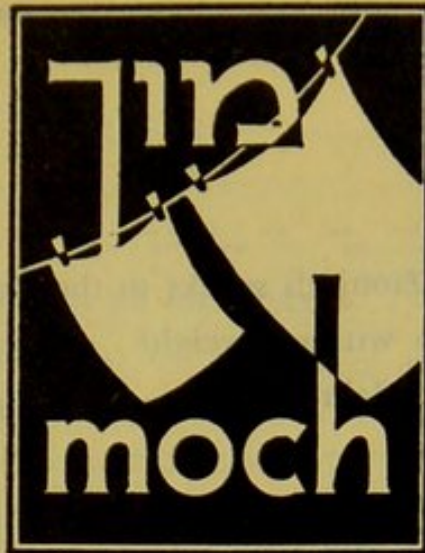
Alle Rezepte sind für 5 Personen berechnet.

Die mit Stern (\*) versehenen Rezepte sind von Frau Milka Saphir verfasst.

Alle Rezepte haben in allen 3 Sprachen dieselbe Ziffer. Alle im Buch erwähnten Geräte sind in Palästina käuflich.



«Assis» - Marmeladen — reine Frucht und Zucker!



**ירושלים רחוב צ'נסלר**

מלבון 1604

**J E R U S A L E M**

**CHANCELLOR AVE. TEL. 1604**

**המכבסה הטובה**

**THE GOOD LAUNDRY**

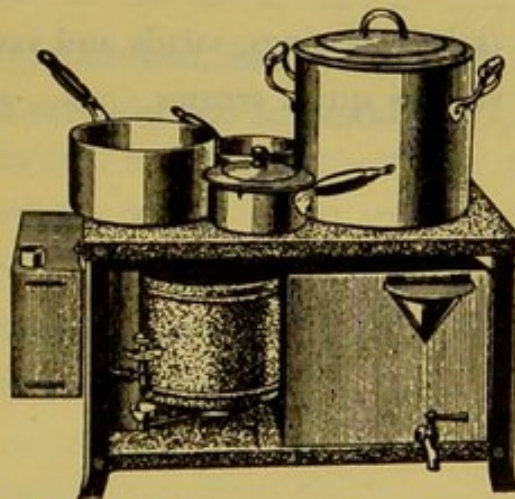
**DIE GUTE WASCHEREI**

**„MAZUTAN“**

Der ökonomischste Kochherd der Gegenwart mit Mazut geheizt. Das billigste Heizmaterial der Welt.

Brennt ohne Docht ohne Russ, Geruch - und geräuschlos, 4 Töpfe kochen auf einer Flamme. „MAZUTAN“ mit Warmwasserversorgung

Palästina Patent



**GEBR. LICHTBLAU**

Tel-Aviv Allenby str. 132  
P. O. B. 108, Tel. 387

**„מזותן“**

התנור הכי אקונומי בימינו, מוסק ע"י מזוט, חמר הסקה הכי זול בעולם

ב ל י פ ת י ל,  
ב ל י ס י ת,  
ל ל א ר י ח ו ר ע ש,  
4 ס י ר י מ ש פ ו ת י מ  
ע ל ל ה ב ה א ח ת.  
„ מ ז ו ת נ “  
ע מ ה ס פ ק ת  
מ י מ ח מ י מ

פ ט נ ט א ר ק י י ש ר א ל י

**אחים ליכטבלוי**

תל-אביב רחוב אלנבי 132  
ת.ד. 108, טלפון 387



# CONTENTS:

---

Introduction	7
Histadruth Nashim Zionioth speaks to the Reader	14
Household measures without weight	18
Vocabulary (English-Hebrew)	20
Cooking with oil	25
Seasoning in Palestine	29
How to cook with electricity	37

## WARM DISHES

Hot Soups	42
Vegetables	48
Warm Main Dishes	62
Bakery	84
Sweets, warm drinks	96

## COLD DISHES.

Entrees	103
Cold Main Dishes (salad dressings, salads and raw food)	108
Cold desserts and various quick creams	116
Cold soups	126
Ice dishes	113
Cold Drinks	141
How to use my ice-box	144
Sandwiches	147



---

«Shemen» Oils alone make your dishes so delicious

---

# I N H A L T:

Zur Einführung	7
Histadruth Nashim Zionioth an die Leserin	16
Haushaltmasse ohne Wage	19
Wörterbuch (Deutsch-Hebräisch)	22
Kochen mit Öl	25
Würzen in Palästina	29
Wie kocht man elektrisch?	37

## WARME KÜCHE.

Warme Suppen	42
Gemüsegerichte	48
Warme Hauptgerichte (Beilagen zu Gemüsen und Salaten)	62
Hausbäckerei	84
Süssigkeiten, Warme Getränke	96

## KALTE KÜCHE.

Vorspeisen	103
Kalte Hauptgerichte (Salatsossen, Salate, Rohkost)	108
Kalter Nachtisch und verschiedene Schnellkrams	116
Kalte Suppen	126
Eis und Eisspeisen	130
Kalte Getränke	141
Wie bediene ich meinen Eisschrank?	145
Sandwiches	147

---

Wohlschmeckende und nahrhafte Speisen nur mit «Shemen» Ölen

---



## DEAR READER

---

Do you know the Organisation, which has published this book — the Histadruth Nashim Zionioth, briefly called HNZ?

HNZ is the Palestine Federation of WIZO, the Women's International Zionist Organisation and like WIZO it considers the knowledge of rational domestic management and nutrition one of the fundamental requirements for the upbuilding of the National Home. Accordingly it has made the training of women and girls in this field one of its main aims.

To further this aim the following activities have been inaugurated:

The WIZO Domestic Science School in Nachlath-Yizchak (near Tel-Aviv),

a modern institution for 50 resident pupils, with training facilities also for non-resident pupils, teaching all branches of household management and gardening as required by the housewife in town and country and by the worker in cooperative kitchens, hotels etc.

The Domestic Training in the WIZO Agricultural Institutions,

the Canadian Hadassah Girls' Agricultural School at Nahalal and the large Girls' Training Farm Ayanoth\* with their modern kitchen equipment, as well as the smaller Girls' Training Farms (Mishkei Poaloth\*) where instruction in cookery is given.

The Domestic Science Courses of WIZO and HNZ

given by a staff of travelling instructors to all sections of the population — the housewife and the woman employed outside the home in town and country, the kitchen and domestic worker in the collective settlements (the Kibbutzim), and the new immigrant.

The Tel Aviv Evening School of WIZO and HNZ attended mainly by working girls from Oriental communities who have had no schooling at all and are taught elementary school subjects and household management.

---

\* Conducted in cooperation with the Women Workers' Council, the Moazatth Hapoaloth.

## The Educational Work of WIZO and HNZ among mothers

who are taught proper nutrition of babies through the Infant Welfare Centres and the home visits of their nurses.

The Domestic Science Library of the HNZ which has now been enriched by the present cookery book\*.

The Domestic Information Service in connection with the lectures and demonstrations in the clubs and exhibitions of the HNZ.

*You, too, can be aided by these activities!*

*Participate in WIZO's work of domestic education!*

*You will thus promote the well-being of your family, increase the pioneers' capacity for work and further the upbuilding of the country!*

*If you are not yet a WIZO member, register immediately with the WIZO-Branch in your town through the form of registration supplied herewith?*

In Tel-Aviv: WIZO-House near Jasha Heifez Hall, Sidestr. of Allenbystr. 92, Tel. 1112.

In Jerusalem: Office of the Local Branch, Binyan Solel, Tel. 641.

In Haifa: WIZO Club, Hadar Hacarmel, Ohel Sara, Chaluz Str., Tel. 1295.

---

\* ) Obtainable at the WIZO Offices and at any bookstore or kiosk.

## LIEBE LESERIN

---

Kennen Sie die Herausgeberin dieses Buches, die Histadruth Naschim Zionioth, kurz HNZ genannt?

HNZ ist die Palästina Föderation der WIZO, der Weltorganisation Zionistischer Frauen. Gleich dieser sieht sie in der Schulung der Frau in Erez-Israel zu rationeller Hauswirtschaft und Ernährung eine der wichtigsten Voraussetzungen gedeihlichen Aufbaus und hat sie daher mit zu einem ihrer Hauptarbeitsziele gewählt.

Diesem Ziele dienen :

Die Haushaltenschule der WIZO in Nachlath-Jizchak (bei Tel-Aviv),

ein neuzeitlicher Lehrbetrieb mit Internat für 50 Mädchen und Lernmöglichkeiten auch für Externe zur fachlichen Ausbildung in allen Zweigen von Haus-, Hof- und Garten-Wirtschaft, für die Hausfrau in Stadt und Land, für Familie und Grossbetrieb.

Die hauswirtschaftliche Ausbildung in den landwirtschaftlichen Lehranstalten der WIZO und den gemeinsam mit der Moazoth Hapoaloth geführten Lehrfarmen, der Landwirtschaftschule in Nahalal (Landwirtschaftliche Mädchenschule der Wizo-Föderation, Kanada), und der grossen Lehrfarm Ajanoth mit ihrem modernen hauswirtschaftlichen Lehrbetrieb, und den kleineren Lehrfarmen, mit ihrer Kochinstruktion.

Die hauswirtschaftlichen Kurse der WIZO und HNZ, erteilt von einem Stab von Wanderinstruktorinnen an verschiedenen Orten des Landes für alle Schichten der Bevölkerung: die Hausfrau und die berufstätige Frau in Stadt und Land, die Küchen- und Hausarbeiterin in den Kibbuzim, die Hausangestellte und die Neueingewanderte.

Die Abendschule der HNZ in Tel-Aviv, für erwerbstätige Mädchen, zumeist aus orientalischen Kreisen, zum Unterricht in Elementarfächern und in der Hauswirtschaft.

Die Aufklärungsarbeit der WIZO und der HNZ unter den Müttern

über richtige Kinderernährung, die durch die Säuglingsschwestern der Kinderfürsorgestellen in den Stationen und bei ihren Hausbesuchen geleistet wird.

Die hauswirtschaftliche Bücherei der HNZ über Kochen, Theorie der Ernährung, Schneidern und die hebräische Terminologie dieser Gebiete, mit vorliegendem Kochbuch als letzter Neuerscheinung \*).

Der hauswirtschaftliche Beratungsdienst, anschliessend an die Vorträge und Demonstrationen in den Klubs der HNZ und ihre Ausstellungen.

*Nützen Sie sich selbst! Beteiligen Sie sich an der Arbeit der WIZO — der Aufklärung und Fortbildung auf dem Gebiet rationeller Hauswirtschaft und Ernährung!*

*Sie fördern dadurch das Wohl Ihrer Familie, die Arbeitsfähigkeit der Siedler und den Fortschritt des Aufbaus.*

*Melden Sie sich unverzüglich bei der WIZO Gruppe Ihres Ortes, falls Sie ihr noch nicht angehören sollten:*

In Tel-Aviv: WIZO-Haus, neben Jascha Heifez Saal, Seitenstr. der Allenbystr. Nr. 92, Tel. 1112.

In Jerusalem: Büro der Ortsgruppe, Binjan Solel, Tel. 641.

In Haifa: WIZOklub, Hadar Hakarmel, Ohel Sara, Chaluzstr., Telefon 1295.

---

\* ) Zu bestellen durch die Wizobüros, sämtliche Buchhandlungen und Kioske.

## HOUSEHOLD MEASURES WITHOUT WEIGHT

In the recipes we have: 1 ounce (okieh) = 240 g (Tel-Aviv and Jerusalem)  
(in Haifa: 1 ounce = 213 g) 1 Rotl = 12 ounces

1 tablespoon (exactly)	1 glass	* my own glass
Water —	180—210 g (2/10 1)	
Flour 10 g	100 g	
Sugar 10 „	150 „	
Oil or Kokosin 15 „	175 „	
Grated bread 10 „	80 „	
Semolina 10 „	130 „	
Quaker Oats 6 „	60 „	
Rice 20 „	150 „	
Pudding powder 5 „	90 „	
Coffee 8 „	—	

\* A small tin of condensed milk gives you 180 g of water. Use this when empty for all measures or take any special glass to which you are attached and put corresponding figures in the last column.

### Reckon per person in household:

Vegetables <sup>1</sup>	150 — 200 g	
Potatoes	200 — 250 „	
Peas, beans etc.	60 — 70 „	
Fruit (fresh)	60 — 120 „	
„ (dried) <sup>2</sup>	35	
Maccaroni	60 — 70 „	When the soup is done there should be 1/5th or 1/4 litre or one glass per person. For a soup that takes a longer time to cook take 1/3rd more liquid to get the same amount when done.
Semolina as a side-dish	25 — 30 „	
Quaker oats as mash	10 — 15 „	
„ cutlets	15 — 20 „	To make a roux take 20 to 30 g of fat 20 to 30 g of flour.
Rice as a main dish	60 — 80 „	
„ „ side-dish	30	For sauces use 1/2 litre liquid for 4—5 persons.
Meat	80 — 120 „	
Fish	100 — 180 „	
Pudding powder 15 g (add scant 1/5 liter liquid)		

1) weight as purchased without much waste 2) plums and apricots only 15—20 g



«TASSAS» — the hygienic lemonade made of «Assis» juice

## HAUSHALTMASSE OHNE WAGE

In den nachstehenden Rezepten ist: 1 Unze (okieh) = 240 g (Tel-Aviv u. Jerusalem)

(In Haifa: 1 Unze = 213 gr.) 1 Rotl = 12 Unzen

1 gestrichner Esslöffel	1 Glas	mein Einheitsglas *
Wasser —	180—210 g (2/10 1)	
Mehl 10 g	100 g	
Zucker 18 „	150 „	
Öl oder Kokosin 15 „	175 „	
Semmelbrösel 10 „	80 „	
Griess 10 „	130 „	
Haferflocken (Quaker) 6 „	60 „	
Reis 20 „	150 „	
Puddingpulver 5 „	90 „	
Kaffee (gemahlen) 8 „	—	

\* Ein bequemes Einheitsmass ist die glatt abgeschnittene Kondensmilchbüchse, sie fasst 180 g Wasser also soviel wie ein knappes Glas. Jede Frau kann sich die obigen Lebensmittel einmal in dem von ihr am liebsten benutzen Gefäss auswiegen und hier ein für alle Mal eintragen.

### Man rechnet pro Person im Haushalt:

Gemüse <sup>1</sup>	150 bis 250 g	
Kartoffeln	200 „ 250 „	
Hülsenfrüchte	60 „ 70 „	<i>Fertige Suppe</i> soll pro Person zwischen 1/5 und 1/4 liter Flüssigkeit ausmachen (dh. ein normales Glas). Bei langkochenden Suppen muss man wegen des Verdunstens am Anfang etwa 1/3 mehr Flüssigkeit rechnen, als man zu Tisch bringen will.
Obst (frisch)	60 „ 120 „	
Obst (getrock.) <sup>2</sup>	35 „	
Nudeln u. and. Teigware	60 „ 70 „	
Griess als Zuspese	25 „ 30 „	
Haferflocken-Brei	10 „ 15 „	
„ Kzizoth	15 „ 20 „	<i>Für Einbrenne</i> rechnet man 20—30 g Fett, 20—30 g Mehl.
Reis als Hauptgericht	60 „ 80 „	
„ „ Zuspese	30 „	<i>Für Sossen</i> (4—5 Person) etwa 1/2 Liter Flüssigkeit.
Fleisch	80 „ 120 „	
Fisch	100 „ 180 „	

Puddingpulver 15 g (1 geh. Essl.) dazu knapp 1/5 Liter Flüssigkeit

1) Rohgewicht aber ohne besonders viel Abfall 2) Pflaumen, Aprikosen nur 15 bis 20 g



«TASSAS» — die garantiert keimfreie Limonade



# VOCABULARY (English - Hebrew)

addition	השקמה	deep fat	צף בשוקן
artichoke	הרשף	delicacy	מטעמים
asparagus	אספרג	dill, anetholl	שקת
anetholl	שקת	dip, to —	סבל, תסבל
		dish	קערה, קערות
bake	אפה, אפיה	done, (cooked)	סבשל, בשל
baking form	דפוס (לאפיה), דפוסים	dough	קצק
baking powder	אבקת אפיה	dough, firm —	קצק סמיך
batter, thin —	קצק דליל	dough nut	כעד, כעכים
beans	שעועית	dumpling	קפתה, קפתות
beat	טרף (ביצים)	eggplant	קציל, קצילים
beater, egg —	מקצף	eggshell	שפופרת (של ביצה)
break up	רסק	egg-white	קלבון
brown, to —	השחם	essence	מקצית
burn	חרף		
		fat	שוקן
cake	טורטה	filter	מסננת
can opener	פותרון	flat	שטוח, שטוחה, צף, צפה
carrot	גזר	form, cake form	צורה, צורות, דפוס
casserole	אלקס	fresh	סרי, סריה
cauliflower	קרוכית	frying-pan	מחבת
celery	כרפס	fry	צלה, צלות
cellulose	קאית	fuel	דלק
change	גזו	full	גרוש, גרושה
chop	קציץ, קציץ		
cinnamon	קנסון	garnish, to —	קשם
cookies	הופינים קטנים	gooseberry	קורור
cool, to —	צגו	grate, to —	הקצע, שפה, שפות
compote	לקר	grind, to —	קחן
coriander	בקר (גד)	grinder	מסחנה
corn	קלחי תירס		
cucumber	מלפפון, מלפפונים	hard boiled egg	ביצה שלוקה
cup,	מפל, ספלים	herbs	עשבים
cup, wine —	גביע, גביעים	herring	מליח
cut through, to —	קתף, קתח	horseradish	קורת
cutlet	בשר קטות, קתיטה, קתיחות		



ס מ ל ל א י כ ו ת מ ש ו ב ח ת

VOCABULARY (English-Hebrew)

inside	תוך	rinse, to —	שטף
iring	גָּלַד (שֶׁל קֶבֶר)	roast, to —	קלה
kimmel (Cuminum Cyminum)	כַּמְּוֹן	rub, to —	שפשף
knead, to —	לוש	sage	סרוגה
kolrabi	קְרוֹב הַקֶּלַח	sauce, dressing	רטב
leek	חֲצִיר (כְּרֵתִי קְרִישָׁה)	saucepan	סרוגשת
legumes	קַטְנִיּוֹת	saucer	תחתית
light	בְּהִיר	savoy-cabbage	קְרוֹב אֵיסְלִקִי
little, a —	מְשָׁהוּ	scattered	קְפוּרָר
liver	כֶּבֶד	season, to —	תבל
marmelade	מַמְרֵחַת (רְבֵּה)	shake, to —	נַעֲנַע
mash, to —	כְּתִישׁ	slice	פָּלַח, פָּלְחִים
menu	תַּקְרִים	snow	קָצֵף, קָצִיפָה
mix, to —	קָרַב ב...	souffle	תַּרְחִישׁ
mixture of fat and flour	רְבִיבָה, תַּרְבִּיד	soupladle	תַּרְוֵה, מַצָּקַת
mushroom	פִּטְרִיָּה, פִּטְרִיּוֹת	spicy	חָרוּף, חָרִיפָה, פִּיקֵנְסִי
oats	שֶׁבֶלֶת שׁוּעָל	spinach	סָרֵד
oats milled —	רְסִיסֵי שֶׁבֶלֶת שׁוּעָל	spleen	סְחול
oil	שֶׁן	spread, to —	סַמְרַח
packed	מְצָקָה, מְצָקָה	spread on, to —	מְחַוֵּק, מְחַוֵּקָה (כִּף מְחַוֵּקָה)
paste	קְרַח	steam	הַבֵּל, הַבּוּל
pastry, flaky —	קָצֵק פִּרִיד	stir, to —	בָּלַל, בָּחַשׁ
peel, to —	קִלַּף, קִלְפָה	strainer	סַסְגָּנָה
pepper, green —	פֶּלְפֶּל רֶטֶב (פִּפְרִיקָה)	strawberry	תּוֹת־שָׁנָה
peppergrass	אָרֶל	sweet and sour soup	חֲמִיצָה
pimento	פֶּלְפֶּל הָרוּ	syrup	שִׁירוּב
plate	צִלְתָּה, צִלְחוֹת	thick	גָּס, גָּסָה, גָּסִים, גָּסוֹת
plum, (—s)	שׁוּיָף, שׁוּיָפִים	thicken, to —	עֲבָה, עֲבַת
pot	סִיר, סִירוֹת, קַדְרָה, קַדְרוֹת	thyme	קוֹרְנִית
pour off, to —	יָצַק מֵ...	tin	פַּח
pour over, to —	הִלַּט	vermicelle	אֶסְרִיּוֹת
preserves	מְשָׁרִים	wet	לַח, לְחָה
puree	מַקְפָּה	whipped cream	קָצִיפַת שֶׁמֶט
rasberry	תּוֹת־סָנָה	wrap up, to —	בָּרַד, עָטַף
raw	חֵי	yeast dough	בָּצֵק שֶׁמְרִים
recipe	מְתַכְנֶנֶת, מְתַכְנֵנוֹת	yolk	חֵלְמוֹן
regulate, to —	וָסַת		

Camden P. L.

Your Cooker at «Pal-Gas», 55 Herzlstr.

# WÖRTERVERZEICHNIS (Deutsch-Hebräisch)

abbrühen,	חלט	Eiweiss	חלבון
abgiessen	יצק מו...	Erdbeere	תות-שנה
abreiben	שפשף	Ergänzung	השלמה
abwechselfeln,	גון	Essenz	מקצית
anbräunen	השחם	Fett	שוקן
Artischocke	הרשא	Filter	מסננת
Auflauf	הרחיש, הרחישים	flach	שטוח, שטוחה, צף צפה
aufstreichen	מחוק, מחוקה (כף מחוקה)	Fleischmühle	מטחנה
Aufstrich	מטחה, מטחים	Form,	צורה, צורות רפום (לאפיה) רפומים
auskühlen	צגן	frisch	סרי, סריה
ausspülen	שטף		
backen	אפה, אפיה	garnieren	קשט
Backpulver	אבקת אפיה	gar sein	מבשל, בשל
Becher	גביע, גביעים	gebrösel	מסורר
Blech	פח	gehäuft	גדוש, גדושה
Blumenkohl	קרובית	Gewürz	מבל, מבלים
Bohnen	שעועית	Glasur	גלד (של קר)
braten	צלה, צלות, סגן (סגון)	Gurken	קלקסון, קלקסונים
Brei	מקפה		
Brennmaterial	דלק	hacken	קצץ
Büchsenöffner	פותרון	Hafer	שבילת שועל
		Haferflocken	רסיסי שבילת שועל
Coriander	בסקר (גד)	Hefenteig	בצק שסרים
		hell	דהיר
Delikatesse	מקעפים	Hering	סליה
dicht gedrängt	מקנה, מקנה	Himbeere	תות קנה
dicht machen	עבה, עבות	hobeln	הקצע, שפה, שפות
dick (grob)	גס, גסה	Hülsenfrüchte	קסניות
Dill	שבת		
dünsten	הבל, הבל	Inneres, Innenseite	תוך
durchschneiden	חתך, חתך, גסס	Kasserol	אלקס
Eferschale	שפוקרת (של ביצה)	Kerbel	קניית
Eigelb	חלבון	Kleingebäck	תופנים קטנים
Einbrenn	רביקה, הרביד	Klöße	קפפה, קפחות
eintauchen	סבל, הסבל	Kohlrabi	קרוב הקלח
einwickeln	קרוך, קטף	Kompott	לקד

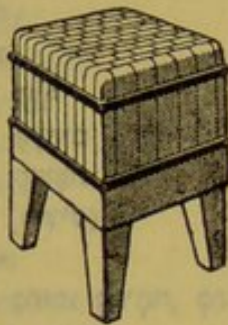
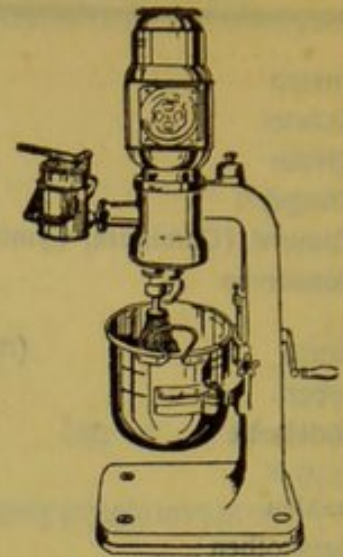
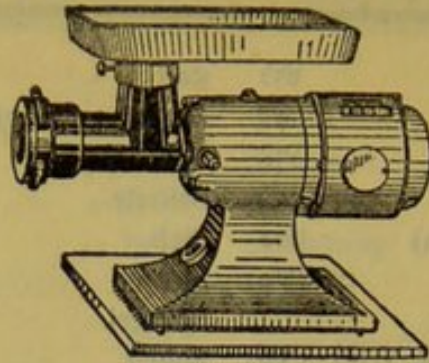
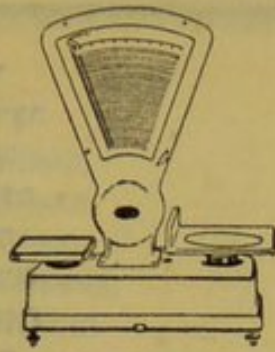


Symbol höchster Qualität

WÖRTERVERZEICHNIS (Deutsch-Hebräisch)

kneten	לוש	Saft	ציר
Kräuter	עשבים	säuerliche Snppe	חמיצה
Kresse	אדל	Sauce	רטב
Kringel	כעך, כעקים	Sellerie	כרסם
Kümmel, (Cuminum, Cyminum)	כמון	Sieb	גסה
Konserven	קשורים	Sirup	שירוב
Lauch	קציר (כרמי קרישה)	Spargel	אספרג
Leber	דבר	Spinat	סגד
Löffelkelle	כרנד, סצקת	Stachelbeere	חורור
mahlen	סחן	Stampfer	כתיש
Maiskolben	קלמי תירם	schälen	קלף, קלף
Marmelade	ממרחת (רבה)	Scheibe, (-n)	סלה, פלחים
Merrettich	חורת	Schnee	קציף, קציפה
Menu	מפרים	Schnee schlagen	סוף (ביצים)
Milz	סחול	Schneeschläger	מקציף
Möhren	גור	Schnitzel	קצור כמות, כתיסה, כתיחות
mürbe	קריד	Schlagsahne	קציפת שמנת
Mürbeteig	קצק קריד	Schüssel	קערה, קערות
nass	לח, לקה	schütteln	נענע
Nudeln	אפריות	schwimmen (in Fett —)	צף בשמן
Oel	שמן	Tasse	ספל, ספלים
Paprika	פלפל רטב (פפריקה)	Teig	קצק
Paste	סרח	Teig, fester —	קצק סמיך
Pfanne, flache —	מחבת	Teig, dünner —	קצק דליל
Pfanne, tiefe —	מרחשת	Teller	צלחת, צלחות
pikant	קריף, קריקה	Topf	סיר, סירות, קברה, קברות
Pilz, Pilze	פטריות, פטריות	Torte	סורקה
Piment	פלפל הרו	Thymian	קורנית
Pflaume, Pflaumen	שויף, שויפים	Untertasse	תחתית
Pudding	קביצה	verbrennen	חרך
regulieren	וסת	vermischen	ערב ב...
Rezept	מתכנת	wenig, ein wenig	משהו
rösten	קלה	Wirsing	קרב איטלקי
roh	חי	würzen	תבל
rühren	קלל, קחש	Zellulose	תאית
		zerschlagen, zerstückeln	רסק
		Zimt	קמון

M'KOR H A C A F E, Jerusalem, Jaffastr.  
**GUTER** Kaffee, täglich frisch geröstet



### מכונות לצרכי מזון

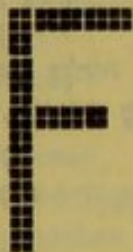
Maschinen für die  
Nahrungsmittel Branche

## מילטנברג

תל-אביב רחוב זבולון 1, פנת רחוב יסו

M I L T E N B E R G

TEL-AVIV ZEVULUNSTR. 1, ECKE JAFFA-STR.



FOR EFFICIENCY,  
ECONOMY IN  
COOKING AND  
BAKING

ובת עקרת הבית  
והמבשלת העבריות



THE JEWISH HOUSEWIFE  
SHOULD USE

«TOOVAL»

THE ONLY PALESTINE MADE  
PRIMUS AND STOVE

להשתמש אך ורק  
במכונות בישול ובמשרפים

„תובל“

הנמצאים למכירה  
בכל חנויות הארץ

FOR SALE IN ALL STORES  
IN PALESTINE

תוצרת הארץ!  
עבודה עברית!

TOOVAL MANUF. COMP.  
(ACCO)

בית החרושת „תובל“, עכו

# COOKING WITH OIL

## K O C H E N M I T Ö L

---

It is not understood why so many women in this country fight shy of the use of oil for cooking — a fat very popular in other countries. Vegetable oil in this country is not only very cheap and obtainable practically everywhere, but has the great advantage of containing less water than other fats. For the same amount of money you obtain more fat when you buy vegetable oil than when you buy butter. Butter contains 16% water, whilst, for example, Shemen Olive Oil, Meged Oil or Kokosin are entirely free from water. The Palestinian Housewife, whose duty it is to support home industries, naturally buys "Tnuva" butter but if for reasons of economy she cannot do so why should the only alternative be to buy foreign butter or margarine when there are such excellent vegetable fats produced locally? "Food-reformers" of south-European countries are very insistent on the use of oil and have endeavoured strenuously to introduce it into the kitchen, even though it is there more expensive than here in Palestine. Here where it is cheap and easily procurable, we should be thankful for it and take advantage of it instead of using it only as a last resort and whenever possible buying foreign butter or margarine.

Such a mistaken attitude should be corrected and all housewives should, for the benefit of

Es ist eigentlich ganz unbegreiflich, warum so viele Frauen sich in diesem Lande nicht ganz von selbst zum Kochen mit Öl entschliessen, da sie damit doch nur Vorteile gegenüber den in anderen Ländern geübten Kochmethoden eintauschen. Denn das Öl ist hierzulande nicht nur billig und in den verschiedensten Arten für alle Zwecke zu haben, es hat noch den Vorzug, nicht entfernt so wasserhaltig zu sein wie andere Fette. Mit demselben Geldwert kauft man daher bedeutend mehr Fett, wenn man Öl verwendet, als wenn man etwa Butter kauft. Denn diese enthält noch 16% Wasser, während z. B. „Shemen-Olivenöl, „Meged“-Öl oder „Kokosin“ vollkommen wasserfrei sind. Dazu kommt, dass wir Hausfrauen die selbstverständliche Verpflichtung haben, wenn wir Butter brauchen, nur einheimische also „Tnuwa-Butter“ zu verwenden. Wenn wir uns aber manchmal diese aus der Notwendigkeit zu sparen nicht leisten können, dann sollten wir doch niemals zu ausländischer Butter oder Margarine, sondern lieber zu Speiseölen greifen, die im Inland erzeugt werden.

Die „Essreformer“ der mitteleuropäischen Länder sind seit vielen Jahren sehr um das Öl bemüht u. haben mit aller Energie versucht, es in der Küche einzuführen, obgleich man es drüben viel schwerer bekommt, und recht teuer ein-

their families, be made to realize the advantages of cooking with oil. In order to achieve success, one must first of all know the various types of oils and how to use them correctly and, above all, one must understand the art of cooking.

In the following recipes only those oils are suggested which have been successfully tested and which, under their trade names, have been proved to be of the same reliable qualities for many years. Pure "olive oil" such as Shemen's in the yellow-green tins is used where the flavour of oil is required such as in salads, Mayonnaise and for the cooking of vegetables.

Those who do not particularly care for the flavour of olive oil may buy "MEGED-oil", which is free of the taste peculiar to that oil. Not all housewives realize how suitable Meged oil is for the steaming of vegetables (see Chapter on "Vegetables"), meat and fish, on account of its complete lack of odour. One trial is enough to convert people to the sole use of oil as a fact. It also has a great advantage of being cheaper than the olive oil. You must, however, be careful to obtain it in the genuine container (silver-blue) or, if purchased by weight, only from the sealed blue "MEGED-oil" barrel, as otherwise you run the risk of getting an inferior adulterated oil.

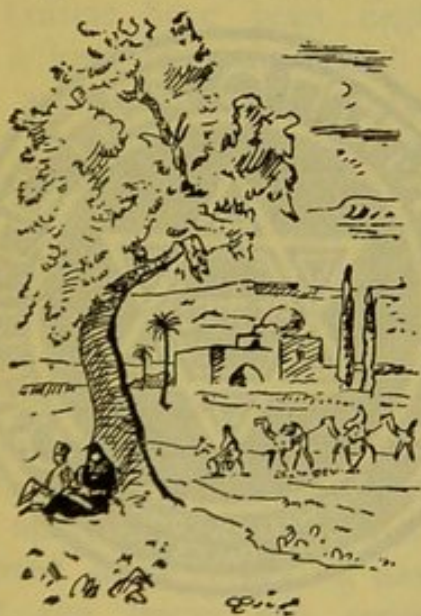
For all baking with fat, for ordinary frying or deep-fat frying use "Kokosin". This does not splash like some cocconut fats used in Europe because it is a pure oil

kaufen muss. Hier, wo wir es gut und billig zur Hand haben, sollten wir also dankbar dafür sein und es in unserem eigensten Interesse eifrig anwenden, anstatt uns mit saurer Miene nur notgedrungen mit dem Ölkochen abzufinden und womöglich ausländische Butter zu kaufen. Es ist höchste Zeit, dass mit dieser Einstellung Schluss gemacht wird und alle Hausfrauen haben um ihres Geldbeutels und um der Schmackhaftigkeit ihrer Küche willen die Verpflichtung, sich über die Vorzüge der Ölküche ganz klar zu werden und diese Erkenntnisse dann auch in der Praxis anzuwenden. Voraussetzung für das Gelingen ist allerdings, dass man die verschiedenen Ölsorten kennt und richtig anwendet und — dass man überhaupt zu kochen versteht. (Für die nachstehenden Kochvorschriften wird auf diejenigen Ölsorten Bezug genommen, mit denen die Rezepte ausprobiert wurden und die, seit Jahren im Lande erzeugt, unter ihren Markennamen stets in der gleichen Qualität überall erhältlich sind). Reines Olivenöl, „Shemen“-Olivenöl in den gelbgrünen Büchsen, nimmt man dort, wo man Wert auf das Olivenaroma legt; also vor allem zu Salatsossen und Mayonnaisen.

Zum Dünsten von Gemüse sowie Fleisch und Fisch ist am besten das geschmacklich neutrale „MEGED“-Öl. Es wird vorwiegend aus Erdnüssen hergestellt und entspricht ungefähr dem in Europa bei den „Reformern“ als „kalter Press“ besonders beliebten Öl.

and does not contain any water. The Kokosin tins are fitted with a small opener which after having been cleaned can also be used for opening tins of preserves and the Kokosin tin also can be utilized for other purposes. The other well-known kinds of oil from "Shemen" called "Paz" and "Kad" are also pure vegetable oils but not so expensive. It is better to buy them in closed tin containers to be sure, that they have not been mixed with other oils.

In the Kosher home where the use of oil is practically essential not enough use has hitherto been made of Palestinian oils. For instance sandwiches often must be prepared with dry bread. But the housewife, who knows the value of vegetable fats is able to give to her family the "neutral spread" described in the beginning of chapter "Sandwiches".



Nicht alle Hausfrauen kennen die Vorzüge des „MEGED“-Öls. Ausser seiner guten Eigenschaft vollkommener Geschmacks-Neutralität hat es noch den Vorzug billiger zu sein als Olivenöl. Gerade die Neueinwanderin wird sich durch einen Versuch mit dem neutralen „Meged“ Öl von der Vorzüglichkeit des Kochens mit Öl überzeugen.

Allerdings muss man aufpassen, dass man es in geschlossenen Originaldosen (hellblau) kauft oder offen nur in einem Laden mit dem grossen hellblauen „Megedfass“, da man sonst Gefahr läuft, ein gepanschtes stark verfälschtes Öl zu bekommen. Wer billigere Öle als „Meged“ benutzen will (z.B. in Grossbetrieben) kann die beiden anderen bekannten „Shemen“-Ölarten „PAZ“ und „KAD“ verwenden, die auch reine, raffinierte Pflanzenöle sind. (Auch diese Öle in geschlossenen Originalgefässen kaufen).

Schliesslich braucht man zu allem Backen in Fett sowohl auf der Pfanne, als vor allem „schwimmend“ im Kasserol „Kokosin“.

Zum Kuchenbacken ist vorzüglich ein Gemisch Kokosin und Butter zu gleichen Teilen. Im koscheren Haushalt, wo die Verwendung von Öl eine hervorragende Rolle spielt, ist noch zu wenig bekannt der neutrale Brotaufstrich.

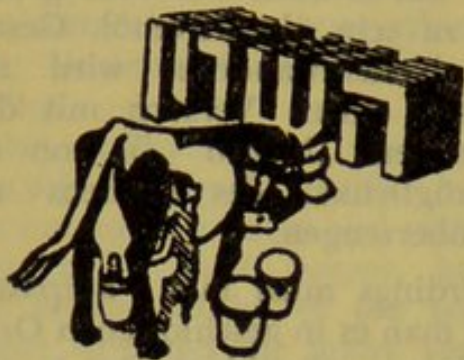


Wohlschmeckende und nahrhafte Speisen nur mit «Schemen» Ölen



## „השרון“

מחלבה ותעשיית תוצרת חלב  
יצחק ריבקינד את א. לחובסקי  
תל-אביב, (א"י) רחוב עליה 25

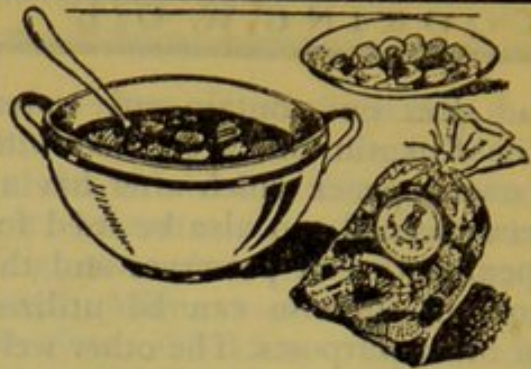


## „HASHARON“

DAIRY

I. RIVKIND & A. LACHOVSKI

Tel-Aviv, (Palestine) 25, Aliya st.



ב"ח לעבוד ואריות פירות יבשים

## „פרפרת“

תל-אביב, רחוב נחלת בנימין 84

Factory of conserved Fruits

## „PARPERETH“

Tel-Aviv, 84 Nachlath Benjamin

**Getrocknete Fruechte zu  
jeder Jahreszeit**

## זרעים

מובחרים

של ירקות

פרחים

ועצים

## ארטן ושות'

תל-אביב, רחוב אלנבי 125

חיפה, רחוב החדש

ירושלים, רחוב ממילא

## ARATEN & Co.

Tel-Aviv, Allenby Str. 125

Haifa, Newton Place

Jerusalem, Mamila Str.



## SEASONING IN PALESTINE

## WÜRZEN IN PALÄSTINA

---

The newcomer, puzzled as to why so much meat is consumed in such a hot country is generally told that "vegetables here are very watery and not very tasty, so we prefer meat". After what I have written in previous chapters I need not say that this opinion is as fallacious as the other that "there is so little variety". Our readers already know that in Palestine, as in other countries the wateriness is merely a result of bad preparation and that vegetables steamed in oil are as healthy and tasteful as one could wish.

One can always learn new things, e. g., in the use of leaf and root vegetables, which in Europe have been neglected for a long time and which here, too, are not sufficiently used. In most households you find scarcely more than green parsley and dill, the latter generally not prepared the way it should be. They should be cut when young and can be grown on a balcony or kitchen window-sill in a box or an empty container with a hole in the bottom; seeds for one piastre last for many months, for they are planted anew every 14 days so that the leaves are constantly renewed. This can also be done with chives, which, tradition has it, do not grow in this country. Perhaps this is true in the fields

Wer als Neueinwanderin sich nach wenigen Tagen wundert, warum in einem heissen Land so vorwiegend Fleisch gegessen wird, der hört gewöhnlich als Antwort auf schüchterne Fragen bei den „Erfahrenen“. „Tja mit den Gemüsen hier ist es nicht besonders bestellt; sie sind so wässrig wie aus dem Treibhaus und haben gar keinen rechten Geschmack, da bleiben wir lieber beim Fleisch“. Dass diese Behauptung unsinnig ist, wissen unsere gelehrigen Leserinnen nun schon. Denn die „Wässrigkeit“ kommt von falscher Zubereitung und ein in Öl gedünstetes Gemüse ist auch in unserem Lande nicht nur das Gesündeste sondern auch das Schmackhafteste.

Wichtig ist zur Verbesserung des Geschmackes eines: die Anwendung der Kräuter und Gewürze, die schon in Europa vernachlässigt, hier aber ganz im argen gelassen wird. Sieht man doch in den Haushalten kaum mehr als grüne Petersilie und den für Suppen, Sossen, Salate vorzüglichen Dill. Der letztere wird leider meist als alte Pflanze, nicht aber so angewendet, wie es sein Geschmack verlangt. Der ist nämlich am besten, wenn man ihn ganz jung schneidet und jeder kann das, wenn er diese zarten kleinen aromatischen Pflänzchen auf dem Balkon oder am Küchenfenster in einem Blech oder einer alten Konservenbüchse (unten ein Loch hinein!) zieht. Für 1 Grusch

but they certainly can be grown in a tin. And how delicious chives are with white Tnuva cheese, mixed with Tnuva butter, or another piquant cheese! There is an inexpensive green on the market, used to a great extent by Arabs and English people, the fresh green leaves of which if added to a salad give it an entirely different taste. Is it also excellent for spicing vegetables and meat sauces. (The Arabic name is "nana", English "mint", Hebrew "alai mastika"). It is really surprising that this healthful and cheap vegetable should be used only by the Arabs and should not be planted in Jewish colonies, particularly since, in addition to its use as a savoury, it can be used as a delightful thirstquenching tea, when dried.

Cup celery should also be planted more extensively (also on the balcony) and even if the celery bulb is of no benefit the finely chopped leaves add an unusual flavour to fresh salads, vegetables and soups. Other healthful leaf vegetables have not been used here for the simple reason that nobody has started planting them. All attempts which I have made with chervil, beets, green peppers and peppercorn turned out very successful and probably other such as sage, esdragon and marjoran could be grown and improved with plant-

Same reicht monatenlang, denn man sät alle 14 Tage neu, damit die Pflänzchen immer wieder frisch nachkommen. Ebenso kann man es mit Schnittlauch machen, von dem die Sage geht, dass er hier nicht wächst. Vielleicht nicht im Freiland, jedenfalls aber im Blech vorzüglich. Ferner gibt es auf dem Markt ein köstliches Kraut, eine Art Pfefferminz, das von Arabern und Engländern viel, aber sonst recht wenig benutzt wird, deren frische grüne Blätter in jeden Salat fein hineingeschnitten, diesem ein ganz unvergleichliches Aroma geben. Auch Gemüse- und Fleischsosse lässt sich damit würzen! der arabische Name ist „nana“, englisch "mint". (Wächst auch am Balkon). Auch Sellerie (Schnittsellerie-Samen!) könnte viel mehr gebaut werden (auch am Balkon), denn die feingehackten Blätter geben den frischen Salaten, Gemüsen und Suppen einen aparten Geschmack. Warum hier alle die anderen kräftigen Kräuter, die wenige aus Grossmutter's Garten kennen, nicht angepflanzt werden, kann kaum einen anderen Grund haben, als den, dass niemand den Anfang macht. Denn alle Versuche, die ich mit Kerbel, Boretsch, Pfefferkraut, Pimpinelle, Gartenkresse, Sauerampfer im Freien machte, sind tadellos ausgefallen und vermutlich werden dann auch Salbei, Esdragon, Zitronenmelisse und andere Kräuter wachsen, die man besser aus Pflanzen vermehrt und sich zunächst also schicken lassen müsste (Interessenten wenden sich

ing and could possibly be sent to foreign countries. (All those interested in procuring seeds can apply to the experimental-garden Nordheimer, Kiryat Bialik, Haifa, P.O.Box 661).

The lovely thyme produces a very tasty specimen, quite wild, there which can also be planted on the vegetable balcony. (There are whole fields of it near Ranana). If from all these vegetables various combinations of finely chopped leaves are added to the food, before it is served the result will be a nutritious variety in the menu, for each of these vegetables has its particular beneficial effect upon the body. Green peppers can be served whole with beans or other vegetables.

The delicacies of vegetarian cooking can be best brought out when one learns how to utilise dry spices, thus not being merely limited to the usual seasoning of salt, pepper and paprika. Caraway is also easily digested, but this belongs to the above rare seasonings obtainable only in the Arab markets and even there it is not easily procurable. In Jerusalem one can buy koriander, but not powdered (it can be powdered at home either with a mortar and pestle or a hammer) and one of the ingredients of Indian curry known as Kurkum is obtainable in powdered form.

The search for spices and the exact knowledge of the

an den Versuchsgarten von Nordheimer, Kiryat Bialik, Haifa P.O.B. 661).

Der herrliche Thymian wächst in einer besonders schmackhaften Sorte hier vielfach wild und kann also von da in den Garten oder auf den Kräuterbalkon verpflanzt werden (es gibt ganze Felder davon, zum Beispiel bei Ranana). Wer von allen diesen Kräutern wechselnde Zusammenstellungen der feingehackten Blätter (Pfefferkraut kocht man im ganzen vor allem in grüner Bohne — aber auch in anderen Gemüsen mit) im letzten Augenblick den Speisen zufügt, wird, ausser der köstlichen Bereicherung des Geschmacks, seiner Familie auch noch einen gesundheitlichen Vorteil bieten, denn jedes dieser Kräuter hat auf den Körper seine besondere günstige Wirkung.

Die letzten Feinheiten der vorwiegend vegetarischen Küche kann man aber erst dann herausholen, wenn man auch mit den Trockengewürzen umzugehen versteht und sich nicht auf die geistlose Zugabe von Pfeffer, Salz und allenfalls Paprika beschränkt. Schon der Kümmel, der für die Verdauung so vorzüglich ist, gehört hier zu den Seltenheiten; aber sicher ist, dass man ihn und alle die anderen Gewürze des Orients bekommen kann. So findet man in Jerusalem den wichtigen Koriander (arabisch „Be'sir Kishara“), allerdings in ungemahlenem Zustand (man kann ihn selbst im Mörser stossen oder mit dem Hammer zerkleinern) und einen der Bestandteile des indi-

right vegetables requires much time but is essential and the housewife will be paid for her labour when through some native product a new seasoning is produced, e. g. tomato ketchup. People ask "What is this?" Very simple: "Assis" tomatoketchup is made of a spicy seasoning and the pulp of boiled tomatoes. In this, the housewife has many spices combined in one and not only means of seasonings but also the tomato is one of those few vegetables which retain their vitamins after being boiled. Besides, the rich red colour is a pleasant decoration to many foods. Tomatoketchup can be used as a dressing for meat or fish; one tablespoonful is enough but if a stronger seasoning is preferred, two or three tablespoonfuls may be used. It can also be used as seasoning for soups and sweet-and-sour vegetables and particularly for salads of cooked vegetables (also canned) and mayonnaise, adding to them a rich red colour and improving their flavour. It is especially tasty in dough foods, rice, pancakes, vegetables and meat fillings (See chapter "Vegetables and Vegetable Side Dishes"). The spicy sauce greatly improves the taste (See chapter on "Salads") and can be served with various dishes.

It is well known that in warm countries the average person can digest more strongly spiced foods

schen Curry, hier „Kurkum“ genannt, bekommt man gebrauchsfertig gemahlen.

Da zeitraubendes Suchen und genaue Kenntnis der einzelnen Gewürze zum Einkauf nötig ist, wird es die Hausfrau begrüßen, wenn ihr durch ein neues einheimisches Erzeugnis eine Kombination geboten wird in einem besonders hervorragenden Würzmittel, dem Tomaten-Ketchup. Was ist denn das? höre ich fragen: nun, sehr einfach. Einheimisches Tomatenketchup von „Assis“ ist ein mit feinen pikanten Gewürzen zusammensterilisiertes Tomatenmark. Die Hausfrau hat darin also nicht nur ein Würzmittel, sondern eine sehr vitaminreiche Zutat, denn bekanntlich gehört die Tomate zu den wenigen Früchten, die auch bei der Sterilisation ihren Vitamingehalt fast vollkommen bewahren. Ausserdem ist die schöne rote Farbe bei vielen Speisen eine angenehme Zugabe. Verwendbar ist Tomatenketchup vor allem in Sossen von Fleisch oder Fisch zum würzen; es genügt dazu schon ein Esslöffel; bis zum Pikanten kann man den Geschmack steigern bei Verwendung von 2-3 Esslöffeln. Auch als Suppenwürze und zu allen sauer-süß bereiteten Gemüsen ist es vorzüglich; besonders Salat aus gekochten Gemüsen (auch Konserven) und Mayonnaise, die eine rote Farbe bekommen soll, zu wechselndem Anrichten mit gelber, schmeckt apart. Zu allen Teigwaren, Reis, Kzizot, Gemüse- und

than a person in a temperate climate, for in all tropical and subtropical countries and in other parts of the universe, the native population eat very strongly spiced foods. If it is not advisable for the European simply to imitate this habit, then he should resort to a richer seasoned diet. Many of the vegetarian dishes which seemed "tasteless" to him till now, but which are more suitable than meat dishes in the warm climate will taste better to him.

In many cases where "Assis" Tomato-Ketchup was recommended, you may also use the new excellent "Assis" Tomato-Purée.

The suggestions made in these paragraphs should encourage the introduction of small vegetable gardens.



Fleischfüllungen ist es besonders geeignet (vergleiche Kapitel „Gemüse“ und „Gemüse-Beilagen“) und den Höhepunkt bildet die „Pikante Sosse“ daraus, (vergleiche den Abschnitt „Salate“), die zu den verschiedensten Gerichten verwendet werden kann.

Für viele Rezepte, für die „Assis“-Tomaten Ketchup empfohlen wird, kann auch das neue, vorzügliche „Assis“-Tomatenpurée Verwendung finden.

Dass in heißen Ländern der normale Mensch stärker gewürzte Speisen vertragen kann, als in gemäßigten Klimaten, geht schon aus der Tatsache hervor, dass überall im tropischen und subtropischen Gebiet, auch in anderen Erdteilen, die einheimische Bevölkerung sehr scharf gewürzte Nahrung zu sich nimmt. Wenn es auch für den Europäer nicht wünschenswert ist, dass er dies wild drauflos einfach nachahmt, so darf der Gesunde doch zu etwas reicherer Gewürzverwendung übergehen. Viele ihm bisher „geschmacklos“ scheinende vegetarische Gerichte, die aus klimatischen Gründen zuträglicher sind als Fleischspeisen, werden ihm auf diese Weise besser schmecken. Obiges möge u.a. als Anregung zur Anlage eines Kräutergärtleins dienen.



For fish and meat « Assis » ketchup

FOUNDED 1926



1926 תס"ו

**מַכְס כהן ושות' תל-אביב**

רחוב אלנבי 45 • טלפון 1274 • רחוב בן יהודה 66

**בית חרושת לקפה**  
**COFFEE ROASTING**  
**KAFFEE-ROESTEREI**

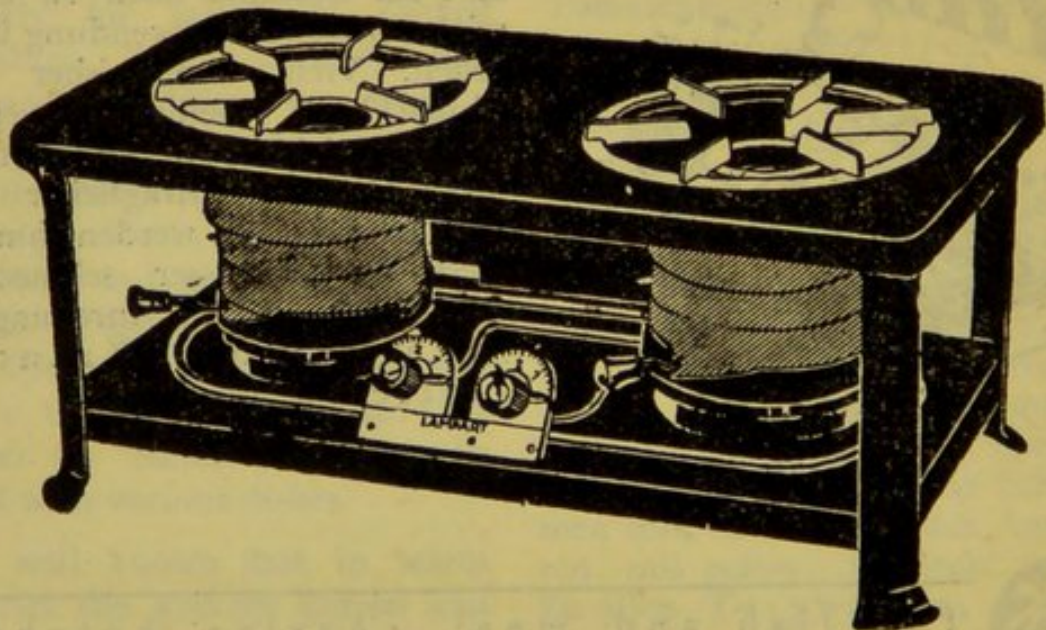
**MAX COHN & CO. TEL-AVIV**

45 ALLENBY ROAD • TELEPHONE 1274 • 66 BEN YEHUDA RD.

**למפרט**

**המובחר בתנורי הבשול**

להשיג אצל: מקס וולפרט, רחוב אלנבי 92



MAKE YOUR LINEN WHITER  
AND YOUR WASH-DAY BRIGHTER



WITH  
„KESSEM“

גם לבניך  
כשלא ילבינו

„קֶסֶם“ אם תכבסי אותם באבקת

אבקת „קסם“ מלבינה ומחטאה מעצמה ופוטרת אותך מטרדות הכביסה המיגעית. היא הותאמה במיוחד, מתוך נסיון של שנים, לתנאי האקלים של ארץ-ישראל ואינה מכילה כלור או חמרים אחרים המזיקים לאריג.

השלפוחיות הזעירות של חמצן הנפרשות במים חמים ע"י אבקת „קסם“ והחודרות לתוך האריג, לא רק מנקות ומלבינות יפה את הלבנים אלא גם משמידות את החידקים נושאי המחלות, המצויים בכלוך.



אבקת „קסם“ תגן  
על ילדיך בפני  
מחלות מדבקות

תוצרת „שמן“ חיפה

KESSEM IS A **SHEMEN** PRODUCT



# בשול חשמלי "ע"

## PROTOS RINGMULDENHERD

Der sparsame, preiswerte Elektroherd für den kleinen und mittleren Haushalt. Schnelles, müheloses Arbeiten und einfache Säuberungsmöglichkeit dank seiner neuzeitlichen Bauweise.



כירים חשמליים  
לכל משק בית.  
חסכון.  
קמוץ בעבודה.  
נקיון.  
בשול מהיר

# קרור חשמלי "ע"

## „SPARTON“ REFRIGERATOR U. S. A.

20 % Ersparnis

Vollkommen geräuschlos

Rationell eingerichtet

Schönes Aussehen

100 % Garantie

20 % חסכון

בלי דפיקות ורעש.

סידור פנימי נוח

צורה יפה.

אחריות מלאה

**K. PASTERNAK LTD.**

Agencies: Siemens S. A.

„Sparton“ Refrigerator U. S. A.

Osram

Radio Tungsram I. Kremenetzki,  
Budapest

TEL-AVIV, Nachl.-Benjamin 30 P.O.B. 466 Tel. 43

JERUSALEM, Jaffa Rd. op. Cinema "Zion" Tel. 406

HAIFA, Business Centre, Hamaarav Street

# ק. פסטרנק בע"מ

סוכניות: סימנס אורניט חברת מניות קהיר  
אוסרם

מקררי „ספרטון“, ארצות הברית

רדיו טונגסרם. י. קרמנצקי בודפשט

תל-אביב, רח' נחלת-בנימין 30 ת.ד. 466 טלפון 43

ירושלים, רחוב יפו, מול ראינוע „ציון“ טלפון 406

חיפה, מרכז מסחרי, רחוב המערב

## HOW TO COOK WITH ELECTRICITY?

### WIE KOCHT MAN ELEKTRISCH?

In spite of the relatively high cost of electric power the question of cooking by electricity is one which very closely concerns both housewife and commercial user.

The advantages of the electric kitchen, namely perfect cleanliness, trouble-free service, constant readiness for use, freedom from danger and very slight heat radiation are in our climate of far greater significance than in milder zones. Hence the number of electric kitchen equipment is constantly increasing, since the greater cost is often off-set by the advantages gained, (as for example saving in labour, better health, economy in oil, better quality of the prepared food etc).

Moreover, the *running cost* of cooking by electricity can be substantially reduced by observing certain fundamental rules, which may be concisely set out as follows:

1. Whenever possible use *warm water*, prepared in the electric hot water storage tank, which can be heated during the night by current at the rate of 3.5 mils per kWh. A 10 litre tank will suffice for a family of five and in addition supply warm water for showers both in summer and winter.

2. Use invariably *specialty designed cooking utensils* with extra

Das Problem des elektrischen Kochens ist trotz verhältnismässig noch hoher Strompreise für viele Einzelfrauen und vor allem für Betriebe aktuell. Denn die Vorteile der elektrischen Küche, vollendete Sauberkeit, mühelose Bedienung und ständige Betriebsbereitschaft, Gefährlosigkeit und ganz geringe Hitze-Entwicklung bedeuten in unserem Klima weit grössere Vorteile als in Ländern gemässigter Zonen. Daher nimmt die Zahl der elektrischen Kücheneinrichtungen ständig zu, denn die gewonnenen Vorteile rechtfertigen oft genug die Mehrkosten (z. B. durch Ersparnis an Arbeitskräften, Arztkosten usw.).

Dazu kommt, dass man die *Betriebskosten* des elektrischen Kochens wesentlich herunterdrücken kann, wenn man lernt, die Grundregeln zu beachten, die sich in folgenden Sätzen zusammenfassen lassen:

- 1) Verwende nach Möglichkeit *warmes Wasser*, das nicht auf dem elektrischen Herd bereitet ist, sondern viel billiger mit dem elektrischen Heisswasserspeicher, der mit Nachtstrom zum Preise v. 3,5 Mils pro Kilowattstunde geheizt wird. Ein 10 Liter Speicher genügt für eine 5 köpfige Familie, und man hat Winter und Sommer

thick machined flat base which ensures perfect contact with the flat surface of the hot plates. Thus the maximum heat is transmitted to the contents of the pan. In choosing, take care that the saucepans shall be somewhat larger in diameter than the hot plate.

3. In *bringing to the boil* always use switch point No. III or IV (high head) but switch over immediately to the "low" heat when the boiling point is already reached, for all heat in excess of that required to maintain boiling is a quite unnecessary waste of money.

4. It is also very important to utilise fully *all heat stored* in the hot plate. This can be done either by switching off the current *somewhat before the cooking process is completed*, or by using, for heating water or preparing light dishes, eg. desserts, a fairly considerable amount of heat which the plates retain in themselves even after disconnection. Further, considerable economy can be effected by placing saucepans one on top of the other (see sketch).

5. Learn to cook according to *modern methods of dietetics* which are incidently set out in this booklet, for thus you will effect the greatest economy. All cooking requiring a long time in much water and fat is unnecessary. Meat, fish,

auch warmes Wasser zum Duschen.

2) Verwende unbedingt nur richtiges elektrisches Kochgeschirr, die Spezialtöpfe mit glattem, abgeschliffenem Boden, da nur diese die Garantie geben, jeden unnützen Wärmeverlust zu vermeiden. Bei der Auswahl achte darauf, dass die Töpfe stets etwas grösser sein sollen, als die Kochplatte.

3) Benutze zum Ankochen stets die Schalterstellung III (oder IV), aber schalte sofort auf eine niedrigere Temperatur (möglichst auf I), wenn das Gericht den Kochpunkt erreicht hat. Denn alle Wärme, die Du über das zum Weiterkochen notwendige Mass hinausgehend zuführst, kostet Dich ganz unnötigerweise Geld.

4) Daher ist auch sehr wichtig, alle in der Kochplatte aufgespeicherte Wärme voll auszunutzen. Das geschieht dadurch, dass Du entweder schon vor Beendigung des Kochvorganges ausschaltest, oder, dass Du die „Nachwärme“ der Platte, die auch nach dem Ausschalten noch in ihr vorhandene ziemlich grosse Hitze, zum Anwärmen von Wasser oder zum Herstellen leichter Gerichte (z. B. Kompott) verwendest. Auch das Aufstellen der Töpfe übereinander erspart viel Strom.

5) Lerne nach modernen

vegetables, etc. can be prepared in the electric way according to the best interest of health, since they are thereby never brought to too high a temperature which destroys a part of the nutritive value.

An approximate advance estimate of *running expenses* may be made by comparison with the following: A family of 4-6 people will consume by correct use,  $2\frac{1}{2}$ -3 kW per day (or even less by skillful use). It is essential to make a right choice of the cooker, which must not be of too large a size (3 plates are sufficient for a large family when the cooker has an oven in addition). Above all the cooker must be of the best quality.

Finally, please note that *the electric kitchen will cost you less to run of you take great care while operating it.*



Ernährungs - Methoden kochen, wie sie durchwegs in diesem Buch angegeben sind, dann wirst Du am meisten sparen. Denn alles langandauernde Kochen in viel Wasser und Fett erübrigt sich damit. Fleisch, Fisch, Gemüse usw. können auf elektrischem Wege in der gesundheitlich besten Form zubereitet werden, weil niemals zu hohe Temperaturen zur Anwendung kommen, die einen Teil des Wertes der Nahrung vernichten.

Um die Betriebskosten im Voraus berechnen zu können gelte dies als ungefähre Masstab:

Eine Familie von 4-6 Köpfen wird bei richtiger Handhabung  $2\frac{1}{2}$ -3 kw. pro Tag verbrauchen (bei geschicktester Ausnutzung sogar noch weniger). Richtige Auswahl des Herdes, der nicht zu gross sein soll (3 Platten genügen für eine grosse Familie, wenn ein Backrohr da ist) und der beste Qualität haben muss, ist dafür die Voraussetzung.

Zum Schluss merke: die elektrische Küche wird Dich um so weniger kosten, je überlegter Du arbeitest.

**„תנור פל-גז“  
חוסך זמן וכסף ועושה  
את הבשול בו לתענוג!**

Ein Kochherd von „PALGAS“ spart  
Ihnen Zeit und Ärger und macht das  
Kochen zur Freude.

Ein Ofen von „Palgas“ wärmt Ihr  
Heim und macht es Ihnen behaglich.



ח'פה, רח' הרצל 55  
HAIFA, 55 Herzlstr.

**בעל מקצוע הראשון לתנורי בשול והסקה**  
Das führende Spezialgeschäft fuer Oefen und Herde



## תוצרת חלב משובחת!

של חלב ממשקים עבריים ועבודה  
עברית טהורה ומאורגנת!

חלב רגיל, חלב מפוסטר, לבן, קפיר, חלב „שוקולד“,  
שמנת מתוקה, לקציפרה, שמנת מתוקה לקפה, שמנת  
רגילה, גבינה שמנה, גבינה רזה ועוד.

אמהות! למען בריאות ביתכן דרושנה אך ורק את התוצרת של

**המחלבה ההיגיינית**

בכל סניפיה ובכל חנות מכולת משובחת • ירושלים שח-רחוק 1541

HOT SUPPER  
 WARMME SUPPEN

# H O T D I S H E S

## W A R M M E K Ü C H E

Hot soups are a staple of the German diet. They are usually made with a clear broth, often beef or chicken, and a variety of vegetables and herbs. The soup is served hot and is a comforting meal. In the past, hot soups were often served to the poor and the sick. Today, they are still a popular part of the German diet. The most common hot soups are beef soup, chicken soup, and vegetable soup. Each soup has its own unique flavor and ingredients. Beef soup is made with a rich beef broth, while chicken soup is made with a lighter chicken broth. Vegetable soup is made with a variety of vegetables and a clear broth. Hot soups are often served with a slice of bread and a dollop of butter. They are a perfect meal for a cold day or for someone who is feeling unwell.

RECIPE FOR HOT SOUP  
 INGREDIENTS: 1 lb beef, 2 cups water, 1 onion, 1 carrot, 1 celery stalk, 1 bay leaf, 1 tsp salt, 1/2 tsp pepper.  
 DIRECTIONS: 1. Cut the beef into small pieces. 2. Wash the vegetables and chop them into small pieces. 3. In a large pot, bring the water to a boil. 4. Add the beef and vegetables to the pot. 5. Simmer for 2 hours. 6. Strain the soup and discard the solids. 7. Add salt and pepper to taste. 8. Serve hot.

Hot soups are a staple of the German diet. They are usually made with a clear broth, often beef or chicken, and a variety of vegetables and herbs. The soup is served hot and is a comforting meal. In the past, hot soups were often served to the poor and the sick. Today, they are still a popular part of the German diet. The most common hot soups are beef soup, chicken soup, and vegetable soup. Each soup has its own unique flavor and ingredients. Beef soup is made with a rich beef broth, while chicken soup is made with a lighter chicken broth. Vegetable soup is made with a variety of vegetables and a clear broth. Hot soups are often served with a slice of bread and a dollop of butter. They are a perfect meal for a cold day or for someone who is feeling unwell.

RECIPE FOR HOT SOUP  
 INGREDIENTS: 1 lb chicken, 2 cups water, 1 onion, 1 carrot, 1 celery stalk, 1 bay leaf, 1 tsp salt, 1/2 tsp pepper.  
 DIRECTIONS: 1. Cut the chicken into small pieces. 2. Wash the vegetables and chop them into small pieces. 3. In a large pot, bring the water to a boil. 4. Add the chicken and vegetables to the pot. 5. Simmer for 2 hours. 6. Strain the soup and discard the solids. 7. Add salt and pepper to taste. 8. Serve hot.

Hot soups are a staple of the German diet. They are usually made with a clear broth, often beef or chicken, and a variety of vegetables and herbs. The soup is served hot and is a comforting meal. In the past, hot soups were often served to the poor and the sick. Today, they are still a popular part of the German diet. The most common hot soups are beef soup, chicken soup, and vegetable soup. Each soup has its own unique flavor and ingredients. Beef soup is made with a rich beef broth, while chicken soup is made with a lighter chicken broth. Vegetable soup is made with a variety of vegetables and a clear broth. Hot soups are often served with a slice of bread and a dollop of butter. They are a perfect meal for a cold day or for someone who is feeling unwell.

# H O T S O U P S

## W A R M E S U P P E N

### VEGETABLE BROTH

1.

Various vegetables, as many different kinds as possible, particularly celery, leek, carrots vegetable marrow, also cabbage, kohlrabi, tomatoes, cauliflower, root of parsley, mushrooms — altogether 2–3 okieh; salt and spices according to taste,  $1\frac{3}{4}$  liter water, 1 onion, 10 gr. Meged.

Stew the vegetables slightly in oil, then pour in the water and boil  $\frac{1}{2}$  an hour. If the soup is served with the vegetables in it, the latter could be cut up into small pieces. If clear broth is served the vegetables may be cut into big pieces. By adding thick slices of onion, fried to a dark brown, (must be taken out before serving) the colour and taste of the soup will be similiar to meat stock. Add: noodles, rice, semolina (10–15 g per person) or "Eggmould" (see page 82).

### BASIC RECIPE FOR SOUPS-THICKENED.

2.

Mix 15–20 gr. oil ( $1-1\frac{1}{2}$  tablespoonfuls) with two tablespoonfuls flour) over small fire until the flour is a golden brown (it desired

### GEMÜSE-BRÜHE

1.

Möglichst viele verschiedene Gemüse, vor allem Sellerie, Lauch, Möhren, Kussa, dann Kraut Kohlrabi, Tomaten, Blumenkohl, Petersilienwurzeln, Pilze (im ganzen 2–3 Unzen Rohgewicht). Salz oder Würze,  $1\frac{3}{4}$  liter Wasser, eine Zwiebel zum Anrösten, 10 g. Meged-Öl.

Gemüse leicht im Öl anrösten, dann Wasser aufgiessen und eine halbe Stunde kochen lassen. Man kann das Gemüse in der Suppe lassen, dann muss es nach dem Waschen klein geschnitten werden; will man die Brühe klar abseihen, dann genügen grössere Stücke. Lässt man Zwiebelstücke (grobe) ganz braun anrösten und nimmt sie dann vor dem Anrichten heraus, so erhält die Suppe Farbe und Geschmack annähernd wie Fleischsuppe. Einlage: Nudeln, Reis, Griess (10–15 g. je Teller) oder Eiertisch (s. Seite 82).

### GRUNDREZEPT FÜR GEBUNDENE (LEGIERTE) SUPPEN.

2.

15–20 g. Öl (1 bis  $1\frac{1}{2}$  Essl.) oder 20 – 30 g Butter werden mit 30–40 g Mehl (2–3 gehäufte Essl.) auf kleiner Flamme verrührt, bis das

---

Ihren Kochherd bei «Pal-Gas», Haifa, Herzlstr. 55

---

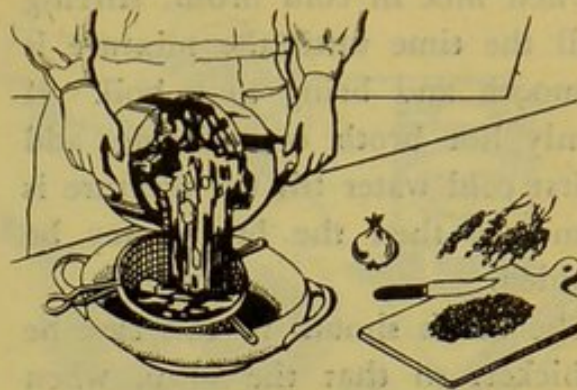
מלח, סלפל כתוש. חותכים את העגבניות לחתיכות קטנות, מטגנים אותן בשמן ומוסיפים עליהן מים רותחים, אורז ולבסוף ירקות.

12 חמיצה מעגבניות. \*

2½ אוקיות עגבניות או תוכן של עגבניות. של „עסיס“, מלח, מיץ לימונים, סוכר, 2-1 ביצים. חותכים את העגבניות לחתיכות קטנות, מבשלים אותן במעט מים צוננים לאחר שתרכנה דוחקים ומעבירים אותן דרך מסננת, יוצקים עליהן כ־5 כוסות מים. אם משתמשים בקיטשאפ עגבניות מערבים אותו באותה כמות המים. מוסיפים: מלח, מיץ לימונים וסוכר לפי טעמו של כל אחד. כשמסירים את החמיצה מעל האש מערבים אותה בביצים טרופות במעט מים או חלב. במקום ביצים יכולים להשתמש לכך בלבן או בשמנת.

13 חמיצה מקשואים. \*

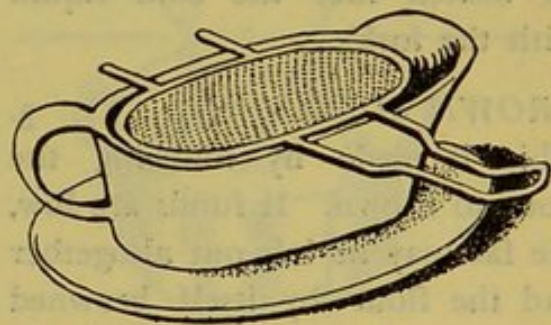
5 קשואים בינוניים, 5 כוסות מים, בצל ירוק, 1-2 ביצים, מלח, מיץ לימונים, סוכר, פטרסיליה, שבת. קולפים את הקשואים ומבשלים אותן במי־מלח, כשהן נעשו רכות מסננים אותן דרך נפה ומוסיפים עליהן מיץ לימונים, מעט סוכר והרבה שבת ופטרסיליה קצוצות. השאר כמו חמיצה מעגבניות.



מרק־ירקות עם היספה (אטריות) פעל כמרק־בשר.

Vegetable bouillon, (strained) looks like meat soup, when served with vermicelli.

Gemüsesuppe durchgeseiht wirkt mit (Nudel)-Einlage wie Fleischbrühe.



זאת היא נפה שמושית בשביל יציקת רוטבים.

A very practical sieve for sauces, (Rivoli).

Ein praktisches Saucensieb, bei Rivoli).



$\frac{1}{2}$  chopped onion may be added). Then mix in *cold* broth, stirring all the time until the mixture is smooth and bring to a boil. If only hot broth is available, add first cold water till the mixture is smooth, then the broth may be added.

The broth should in this case be thicker, so that the soup, when ready, will yield approx. 1 glass per person. In this manner lumps are avoided; if such have formed the soup must be passed through a strainer.

Another easy way of "thickening" is by mixing flour with cold milk, cream or broth to smooth paste and adding this to the soup stirring all the time. The soup must then boil for about another 10 minutes. Use 30–40 gr. flour for 1 l. of soup (1 yolk of egg may be beaten into the cold liquid with the fork).

### BROWN SOUP. 3.

This is made by allowing the flour to brown. If funds are low, the fat may be left out altogether and the flour by itself browned over a small fire, stirring all the time. In this case 40–50 gr. flour should be used for 1 l. of liquid,

Mehl hellgelb wird. (nach Geschmack kann eine halbe Zwiebel gehackt mitdünsten). Unter ständigem Rühren wird nun kalte (nicht heisse!) Brühe hinzugerührt, bis alles eine gleichmässiger Brei ist, der nochmals kurz aufkochen muss. Hat man nur heisse Brühe zur Verfügung, so muss zunächst kaltes Wasser angerührt werden, dann erst die heisse Flüssigkeit (die fertige Suppe muss für jede Person ca 1 Glas ausmachen). Auf diese Weise können Klümpchen niemals entstehen.

(Obiges ist Suppe mit „Einbrenne“ oder „Schwitzmehl“).

Man kann auch „legieren“, indem man Mehl mit kalter Milch, Sahne oder Brühe glatt rührt und unter ständigem Rühren in die kochende Suppe giesst, die nochmals etwa 10 Minuten gut durchkochen muss. Hierbei rechnet man auf 1 l Brühe 30–40 g Mehl. (auch 1 Gelbei kann in der kalten Flüssigkeit mit Gabel verschlagen werden).

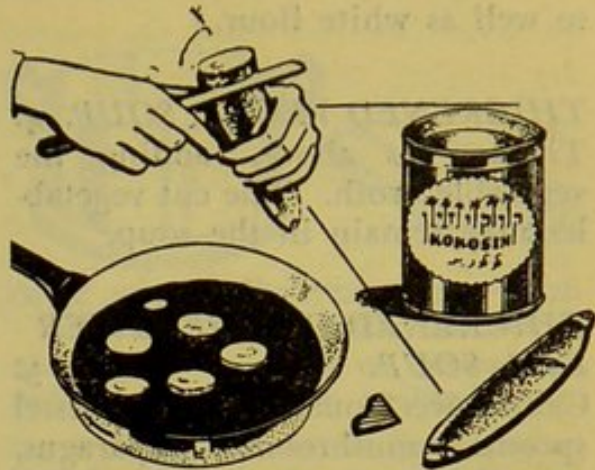
### BRAUNE SUPPE. 3.

erhält man, wenn man das Mehl beim Anrösten mit dem Fett braun werden lässt. Bei beschränktem Geldbeutel kann man hierbei das Fett teilweise oder ganz weglassen und nur auf schwacher Flamme das Mehl unter ständigem Rühren anbräunen. Hierbei muss



«Shemen» Oils alone make your dishes so delicious

שבולת-שועל או של קמח-שבולת-שועל  
אלא קולים 60—70 גרם גריסים בכף מגד  
או קוקוזין (לפי טעמו של כל אחד:  
צהוב-בהיר או שחמחם), 5 כוסות מרק-  
ירקות (ביחוד טובים לכך מי-כרובית או  
משומר ירקות או מרק הנעשה כאמור  
לעיל) או יוצקים עליהם את מי-מלח עם  
תבלים של מרק ומבשלים עוד פעם,  
יכולים לקלות יחד עם הגריסים גם בצל  
חתוך ולהגיש אותם עם עשבים טריים  
קצוצים, כמו כן יכולים להכין



חתיכות שהרוגים וכעכר-כמון מטוננים בשומן  
חם משמשות תוספת למרק.

Slice stale rolls, fry in deep fat and serve  
in hot soup.

Von Hörnchen und Kümmelstangen las-  
sen sich in heissem Fett „Goldschnitten“  
als Suppeneinlage machen.

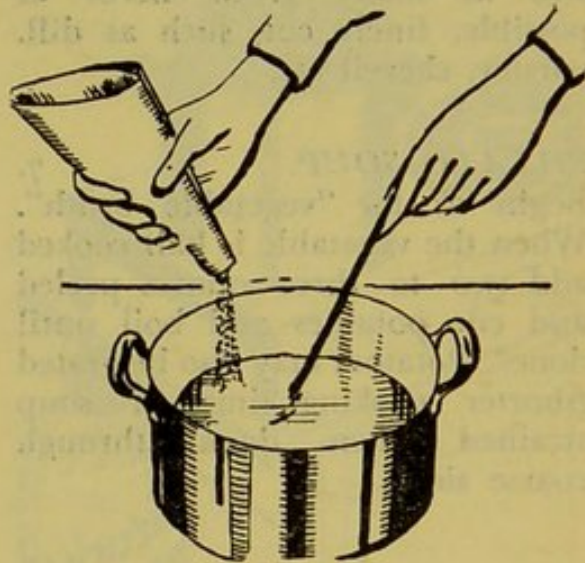
### 9. מרק אורז.

ממש כמו מרק-גריסים אבל בישולו  
נמשך יותר (לפחות 1/2 שעה) טוב ביחוד  
כשנותנים לתוך הסיר יחד עם האורז  
חתיכות פטריות קלויות.

### 10. מרק קשואים.

3 אוקיות קשואים, בצל קטן אחד, 35  
גרם חמאה או קוקוזין, 45 גרם קמח,  
1/5 ליטר חלב, מלח, מושקט.

קולפים את הקשואים, חותכים אותם  
לחתיכות מרובעות קטנות ומבשלים  
אותן ב-3/4 ליטר מי-מלח חמים. במים  
האלה מבשלים בצל שלם. מכינים  
„רביכה לבנה של חמאה או מגד, קמח  
וחלב ומוסיפים אל המרק, נותנים מעט  
מושקט לפי טעמו של כל אחד.



גריסים אינם יוצרים כל נשיות אם מנידים  
אותם דרך החור של כיס נייר מתודד ובחשים  
בתמידות.

Semolina does not form lumps, when pou-  
red gradually through a small hole in a  
paper-bag and stirred into boiling liquid.

Griess bildet keine Klümpchen, wenn  
man ihn durch das Loch einer spitzen  
Tüte einlaufen lässt und dabei ständig  
umrührt.

### 11. מרק עגבניות עם אורז \*

1/4 אוקיה אורז, 1 1/2 אוקיה עגבניות או 5  
כפות קיטשאפ של עגבניות, 2 כפות שמן,

as brown flour does not thicken so well as white flour.

**THICKENED VEGET. SOUP.** 4.  
Thicken as above, adding the vegetable broth. The cut vegetables may remain in the soup.

**THICKENED CAULIFLOWER ETC. SOUP.** 5.  
Cauliflower, tomato, carrot, brussel sprouts, mushrooms, asparagus, green pea-soup are all made as above, by using one kind of these vegetables (or tinned for each different soup).

**HERB-SOUP.** 6  
Thicken as above, using the strained vegetable broth. After having brought the soup to a boil, add as many green herbs as possible, finely cut, such as dill, parsley, chervil etc.

**POTATO-SOUP.** 7.  
Begin as for "vegetable broth". When the vegetable is half cooked add two to three ounces peeled and cut potatoes and boil until done. Potatoes may also be grated (shorter cooking time) or soup strained when done through coarse sieve.

**SEMOLINA SOUP.** 8  
Quickly made, tastes well and is nourishing, important for a quick

man auf 1 l Flüssigkeit 40-50 g Mehl rechnen, da braunes Mehl weniger dickt als weisses.

**LEGIERTE GEMÜSESUPPE.** 4.  
Legieren wie im Grundrezept und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Auch hier können die Gemüsestücke drin bleiben.

**BLUMENKOHL-, TOMATEN-, U. S. W.-SUPPE.** 5.  
wird genau wie oben hergestellt, indem man nur jedesmal ein einziges Gemüse verwendet (oder Konserven).

**KRÄUTERSUPPE.** 6  
Man legiert wie oben, verwendet als Flüssigkeit das Wasser der Gemüsebrühe aber ohne die Gemüstückchen und gibt nach dem Aufkochen der fertigen Suppe recht viele feingehackte, grüne Kräuter dazu.

**KARTOFFELSUPPE.** 7  
Genau wie „Gemüsebrühe“ anzufangen. Wenn das Gemüse ange-dünstet ist, gibt man 2 - 3 Unzen (Rohgewicht) geschälte und würfelig geschnittene Kartoffeln hinzu und kocht, bis diese weich sind. Man kann die Kartoffeln auch teilweise hineinreiben (kürzere Kochdauer!) oder die fertige Suppe durchpassieren.

**GRIESS-SUPPE.** 8  
Für die Schnellküche ist dies die wichtigste Suppe, weil rasch und

מרקים של כרובית, ענבניות,  
נזר, כרוב איטלקי, פטריות,  
אספרג, אפונה ירוקה

מכינים ממש כאמור לעיל אם בכל פעם  
משתמשים במין ירק אחד (או  
משומרים).

6 מרק עשבים.

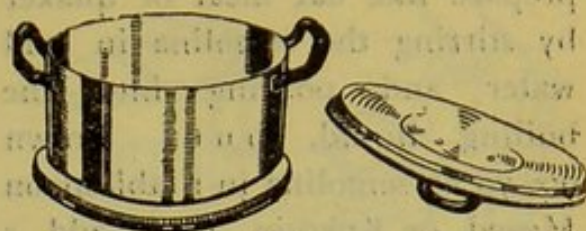
מעבים כאמור לעיל. לנוזל משתמשים  
במימרק הירקות, אבל בלי חתיכות הירקות  
ועל המרק מוסיפים לאחר שנתבשל כל  
צרכו הרבה עשבים ירוקים קצוצים דק  
דק כגון שבת, פטרסיליה, קרבל וכו'.

7 מרק תפוחי-אדמה.

עושים בדיוק כ"מרק ירקות". כשהירקות  
נתהבלו מוסיפים עליהם 2-3 אוקיות  
(המשכל באודם חיים) תפוחי אדמה  
קלופים וחתוכים לרבעים ומבשלים עד  
שאלה יתרככו. יכולים גם לרסק את  
תפוחי האדמה כלם או חלק מהם לתוך  
המרק (יתבשלו מהרה יותר) או לאחר  
שהמרק יתבשל כל צרכו מסננים אותו  
בנפה גסה.

8 מרק גריסים.

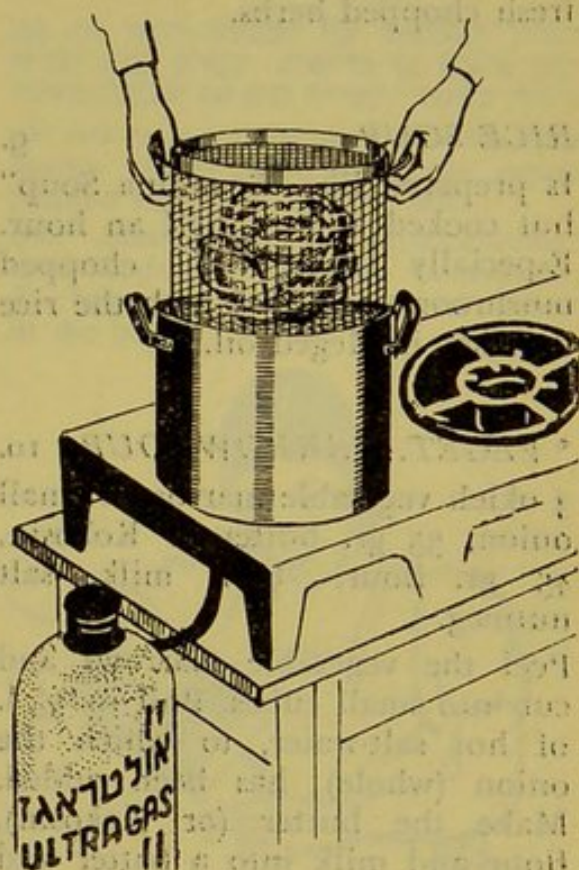
מרק זה חשוב ביותר בגלל מהירות  
בישולה, יען כי מכינים אותו מהרבה  
ירקות בקלות ועם זה טעים הוא ומזין.  
העיקר הוא: אין לבלול את הגריסים  
במים קרים ולשפוך אותם לתוך נוזלים  
רותחים כדרך שעושים למרק של רסיסי



מעמידים סירות חמות על גבי השלחן, כן. אין  
מניחים כסוי בצדו הלח על השולחן.

Always place a hot pot on asbestos mat  
and turn the cover on its handle side.

Heisse Töpfe stets auf Untersatz stellen!  
Deckel nicht mit der nassen Seite auf  
den Tisch legen!



כירה מוסקת ב"אולטראגז" מעשית, יען כי  
אפשר לוסת אותה היטב, יכולים להעמיד  
אותה על שלהבת קטנה ביותר.

The "Ultragaz" stove is most easily run  
and conveniently regulated to the smallest  
possible flame.

Der „Ultragaskocher“ lässt sich vorzüglich  
regulieren (Sparflamme).

meal. Main thing: do not prepare like oat meal or quaker by stirring the semolina in cold water and pouring into the boiling liquid, but: brown 60—70 gr. semolina in 1 tablespoon Meged or Kokosin, then add 5 glasses vegetable broth (water of cauliflower or canned vegetables especially suitable) or boil soup-cubes with water. A chopped onion also can be fried together with the semolina. Serve with fresh chopped herbs.

*RICE SOUP.*

9.

Is prepared like "Semolina Soup" but cooked at least half an hour. Especially tasty if chopped mushrooms are fried with the rice together in Meged oil.

\* *VEGET. MARROW SOUP.* 10.

3 okieh vegetable marrow, 1 small onion, 35 gr. butter or Kokosin, 45 gr. flour,  $\frac{1}{4}$  l. milk, salt nutmeg.

Peel the vegetable marrows and cut into small cubes. Boil in  $\frac{3}{4}$  l. of hot salt-water, to which the onion (whole) has been added. Make the butter (or Kokosin), flour and milk into a batter and add to the soup. Season with ground nutmeg.

leicht zu bereiten, dabei schmackhaft und nahrhaft. Die Hauptsache: nicht wie bei Haferflocken oder Hafermehlsuppe den Griess in kaltem Wasser anrühren und in die kochende Flüssigkeit schütten sondern: 60—70 g Griess anrösten in 1 Essl. Meged-Öl oder Kokosin (nach Geschmack hellgelb bis bräunlich), 5 Glas Gemüsebrühe (das Wasser von Blumenkohl oder Gemüsekonserven ist besond. geeignet) oder Salzwasser mit Suppenwürze angießen und nochmals aufkochen lassen. Man kann mit dem Griess zusammen auch eine geschnittene Zwiebel rösten; mit gehackten Kräutern anrichten.

*REISSUPPE*

9

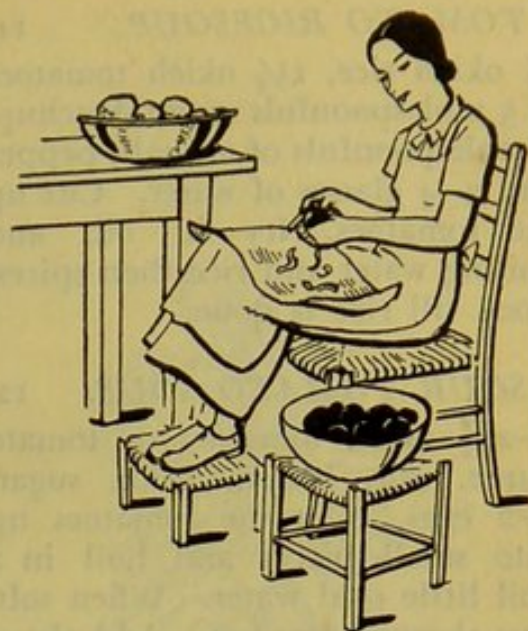
genau wie Griessuppe, aber längere Kochdauer (mind.  $\frac{1}{2}$  Stunde). Besonders gut, wenn man geschnittene Pilze beim Anrösten gleich mit in den Topf gibt.

\* *KUSSA-SUPPE.*

10

3 Unzen Kussa, 1 kleine Zwiebel, 35 g Butter oder 2 Essl. Meged-Öl, 45 g Mehl,  $\frac{1}{4}$  l Milch, Salz, Muskat, Die abgeschälten Kussa schneidet man in kleine viereckige Stückchen und kocht sie in  $\frac{3}{4}$  l heissem Salzwasser zusammen mit einer ganzen Zwiebel. Man fügt eine „Einbrenne“ hinzu und schmeckt mit etwas geriebenem Muskat ab.

על הבלילה חצי בצל קצוץ ומהבלים יחד).  
 תוך בחישה מתמידה מוסיפים מרק קר  
 (לא חם) מוסיפים לבחוש עד שיתהוו  
 מרק שוה־קצב ושוב מרתיחים פעם אחת.  
 אם אין בשעת מעשה אלא מרק חם  
 מוסיפים קודם מים קרים ובוחשים עד  
 שיתהוו מרק שוה־קצב ואחר כך מוסיפים  
 את הנזול החם. (המרק שנתבשל כל  
 צרכו צריך שיספק בכמות של כוס לכל  
 נפש  $\frac{1}{4}$  הליטר), באופן זה לא יתהוו  
 לעולם גושישים. אם מתוך אי־זהירות  
 נתהוו גושישים צריך שוב לבחוש את  
 הכל ולהעביר דרך נפה. (זה הנזכר לעיל  
 הוא מרק עם תרביך או קמח קלוי). אך  
 אפשר לעבות את המרק, גם ע"י הוספה  
 של תערובת קמח בחלב קר, זבדה, או  
 מרק, ותערובת זו יוצקים לתוך המרק  
 הרוטח מתוך בחישה מתמידה ומוסיפים  
 לבשל שוב את הכל כעשרה דקים. כאן  
 חושבים על ליטר אחד מרק 30—40 גרם  
 קמח. (יכולים להוסיף גם חלמון אחד  
 טרוף במזלג לתוך התערובת הקרה).



הסדור האקונומי של העבודה חוסך כח, זמן  
 ובכח איפוא גם בריאות. עמדת הגוף הגוּחה  
 ביותר בשעת העבודה היא גם הטובה ביותר.

An economic arrangement of work saves  
 health, energy and time; the easiest  
 position at work is also the best.

Die „ökonomische Arbeitsanordnung“  
 spart Kraft, Zeit und also Gesundheit;  
 die bequemste Haltung bei der Arbeit  
 ist die beste.

### 3 מרק חום.

מתקבל כשקולים את הקמח בשמן עד  
 שהקמח יהיה חום. כשהאמצעים  
 מצומצמים יכולים לותר על חלק מהשמן  
 או על כלו ומשחימים את הקמח על גבי  
 שלהבת רפה מתוך בחישה מתמידה.  
 באופן זה צריך לתת לכל ליטר אחד  
 נוזלים 40 — 50 גרם קמח יען כי קמח  
 חום מתעבה פחות מקמח לבן.



נכוו אצבעות? חן מהר שמן עליהן פעמים  
 אחדות עד שיעבור כל החום.

Have you burned your finger? Put  
 oil on it immediately to prevent pain  
 and blisters.

Finger verbrannt? rasch Öl darauf und  
 wiederholen, bis alle Hitze verschwun-  
 den; so gibt es keine Brandblase.

### 4 מרק ירקות מעובה

מעבים ככתוב במתכונת היסודית,  
 וממלאים במרק הירקות. גם כאן אפשר  
 להשאיר את חתיכות הירקות במרק.

\* *TOMATO RICESOUP.* 11.

$\frac{1}{4}$  okieh rice,  $1\frac{1}{2}$  okieh tomatoes or 5 tablespoonfuls tomatoketchup, 2 tablespoonfuls of oil, salt, pepper and 3-4 glasses of water. Cut up the tomatoes, fry in oil, and boiling water and rice then spices. Cook till rice is done.

\* *SOUR TOMATO SOUP.* 12.

2-2 $\frac{1}{2}$  okieh tomatoes or tomato puree, salt, lemon, juice, sugar, 1-2 eggs. Cut the tomatoes up into small pieces and boil in a boil little cold water. When soft, pass through strainer. Add about 5 glasses of water. When tomato puree is used, it is simply mixed with the above quantity of water. Cook for 10 minutes, season with salt, lemon juice and sugar. After removing the Hamitza from the fire, thicken with the whisked eggs. Instead of eggs leben or cream may be mixed in.

\* *VEGETABLE MARROW.* 13.

5 medium size vegetable marrows, 5 glasses of water, green onions, 1-2 eggs, 2 tablespoonfuls of salt, lemon juice, sugar, salt, parsley, dill.

Peel the vegetable marrows and boil in salt water. When soft, pass through strainer, then add lemon juice, a little sugar, and chopped dill and parsley to taste. Finish as "Hamitza" from tomatoes.

\* *TOMATENSUPPE M. REIS.* 11

$1\frac{1}{2}$  Unze Tomaten werden geschnitten und in 2 Essl: Öl gedünstet. Man fügt 3-4 Glas siedendes Wasser und  $\frac{1}{4}$  Unze Reis hinzu, schmeckt mit Salz u. wenig Pfeffer ab und kocht, bis der Reis weich ist

\* *TOMATEN-SAUERSUPPE.* 12.

2 $\frac{1}{2}$  Unzen Tomaten (oder „Assis“-Tomatenmark), Salz, Zitronensaft, Zucker, 1-2 Eier.

Mit 5 Glas Wasser aufgestellte zerschnittene Tomaten schmeckt man mit Salz, Zitronensaft und Zucker ab, (nach Wunsch z. T. Tomatenmark verwenden!) Wenn man die Suppe vom Feuer genommen hat, „legiert“ man sie mit den verquirlten Eiern, Lebben oder Rahm.

\* *KUSSA-SAUERSUPPE.* 13.

Man schält 5 mittlere Kussa und kocht sie in 5 Glas Salzwasser weich, passiert durch ein Sieb und fügt, Zitronensaft, etwas Zucker und viel gehackten Dill und Petersilie hinzu. Beenden mit 1-2 Eiern wie No. 12 (Genauso von Gurken herzustellen).

---

M' K O R H A C A F E, Jerusalem, Jaffastr.  
**G U T E R** Kaffee, täglich frisch geröstet

---

מרק ירקות

1

מערבים ככל האפשר בירקות ממינים שונים, קודם לכל כרפס, חציר, גזר, קשואים ואחר כרוב, כרוב הקלח, עגבניות, כרובית, שרשי פטרסיליה, פטריות וכר. (בסך הכל 3—2 אוקיות משקל גלמי). מלח או תבלים  $1\frac{3}{4}$  ליטר מים, בצל אחד לקליה, 10 גרמים „מגד“.

קולים מעט את הירקות בשמן, אחר־כך יוצקים עליהם את המים ומניחים אותם להתבשל במשך חצי שעה. יכולים להשאיר את הירקות במרק, אבל באופן זה צריך לחתכם לחתיכות קטנות לאחר שרחצו אותם. אם רוצים לסנן את המרק שיהיה צלול, יכולים לחתך את הירקות לחתיכות גדולות יותר. אם רוצים שהמרק ידמה למרק בשר הן במראהו והן בטעמו קולים את פלחי הבצל עד היותם חומים לגמרי, ומוציאים אותם לפני הגשת המרק אל השלחן.

מלואים למרק: אטריות, ארז, סלת (15—10 גר' על כל גולגולת) ראי מס' 72.

מתכונת יסודית למרקים

2

מעובים

10—15 גרם „מגד“ (1— $1\frac{1}{2}$  כף), או 20—30 גרם חמאה ו־30—40 גרם קמח (2—3 כפות גדושות) נבללים יחד על גבי שלהבת קטנה עד שהקמח נעשה צהוב־בהיר (לפי הטעם יכולים להוסיף



רוב העשבים לבשול יכולים לנדלם בפח על הגוזטרא וזורעים אותם מחדש מזמן לזמן כדי שיהיו תמיד חדשים שטעמם טוב יותר.

Kitchen greens can be planted in a tin on your balcony. Always add new seeds every two weeks for new plants.

Die meisten Küchenkräuter kann man in einem Blech auch auf dem Balkon ziehen. Von Zeit zu Zeit frisch aussäen, damit man stets junge Pflanzen hat.



Anethum graveolens

שֶׁת (ולא שמיר)

Anetholl, Dill



בקר, צהרים וערב  
שתו אך ורק תה

מִזְאָוַטֵּי

התה המובחר והמפורסם ביותר בטיבו, בטעמו  
ובריחו הנעים.

רחוב החלוצים מס' 10, תל-אביב

Hausfrauen trinkt stets

**Mazawattee Tea**

den besten Ceylon Tee

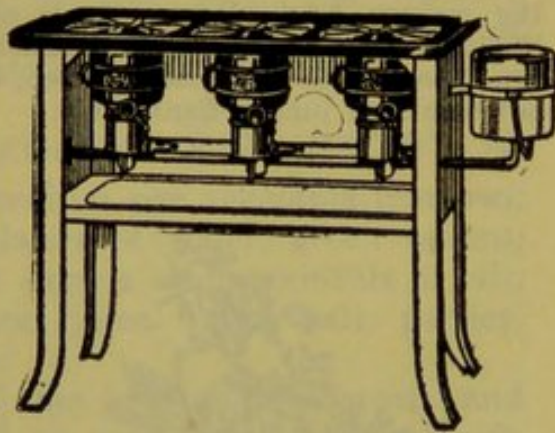
Tel-Aviv, Hechaluzim Str. 10

DRINK DELICIOUS

*Mazawattee*  
★ Tea ★

AND KEEP  
YOUR GOOD  
DIGESTION

MAZAWATTEE HAS BEEN RECOMMENDED  
BY DOCTORS AND ANALYSTS FOR 50 YEARS



תנור-נפט  
הטוב והחסכוני ביותר-  
להשיג בכל חנות.

Der beste und sparsamste  
Petroleum Kochherd  
Überall erhältlich.

The best and most economical Kerosene (Petroleum)  
Stove made—Sold everywhere. Look for the Red Wheel

H. S. KALMANOWITZ SOLE DISTRIBUTOR FOR  
AMERICAN STOVE CO.  
121, NACHLATH BENJAMIN ST. • TEL-AVIV

הסוכן היחידי לכל המזרח ח. ש. קלמןוביץ  
רח' נחלת בנימין 121 • תל-אביב

**בערך 5,000 לא"י**

בלבד היה פדיונם של משקי העובדים העברים בעד כל תוצרתם  
שנמכרה אז ע"י הקואופרציה שלהם

**"תנובה", בשנת תרפ"ו**

מספר הישובים חברי "תנובה" אז הגיע רק לכדי 13

**בשנת תרצ"ו**

(לפי נתונים ודאיים שב"תנובה")

**יגיע ע ההפדין (כנ"ל)**

**לכדי 500,000 לא"י**

(קרי חמש מאות אלף לא"י)

**ומספר הישובים (כנ"ל) כדי 130**

ברור כי להתפתחות הענקית הזו הגיעה

**"תנובה"**

רק הודות לכך, שישובנו העברי כאן ידע לשמור את

עצמו ע"י זה שזכר

מהי חובתו לתוצרת הקואופרציה של העובד

החקלאי העברי

וברור שוב כי צעדי עתידו של ישובנו זה לא יבישו

את עברו

**מי לא יקנה את התוצרת**

**החקלאית העברית הנמכרת**

ע"י

**"תנובה"?!"**

# VEGETABLES

## GEMÜSESPEISEN

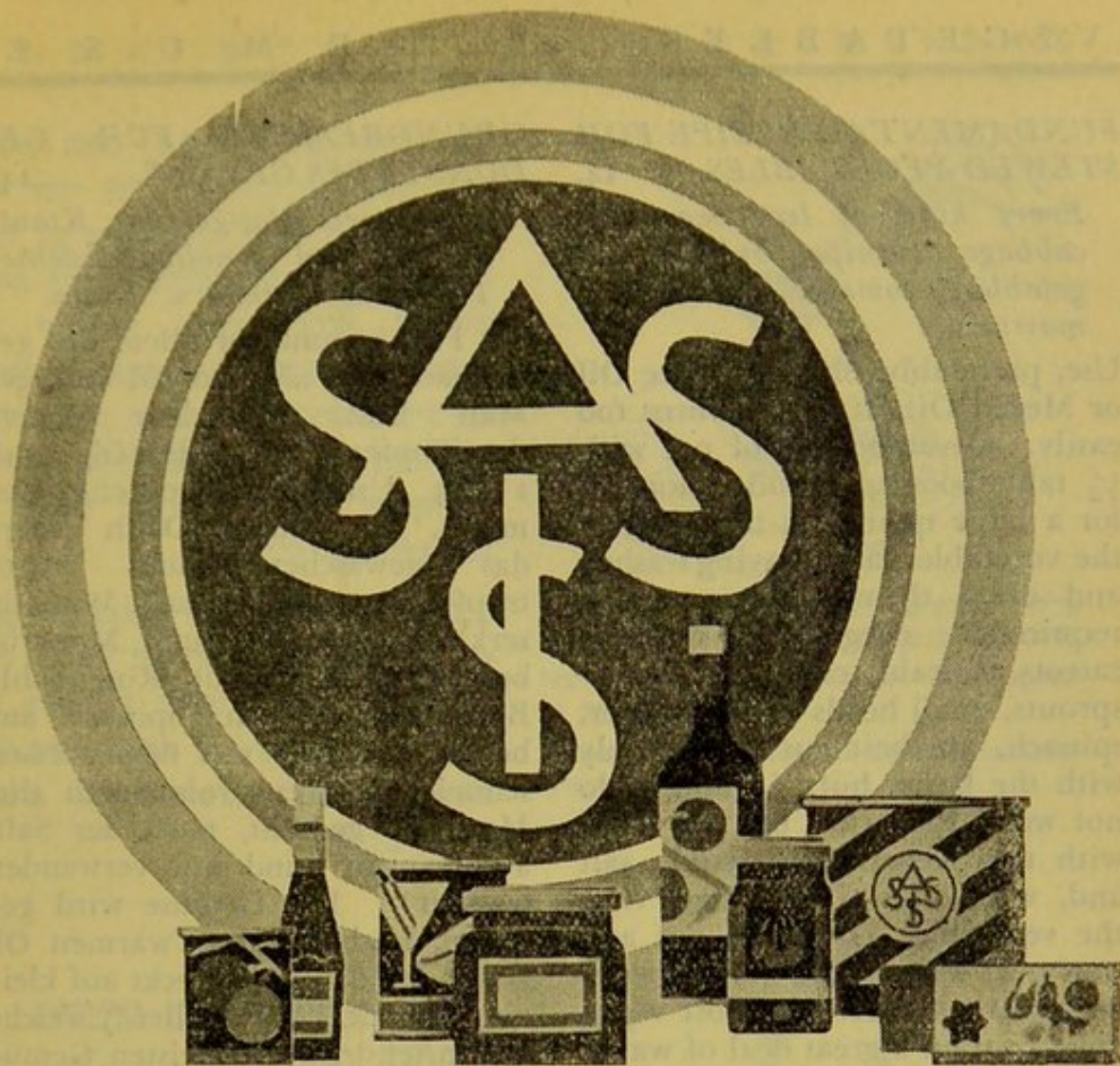
Most housewives now know that it is wrong to cook vegetables by boiling them in salt water. The more correct way is to steam them, that is to say, to have only a little water in the pan and, if possible, to keep the vegetables suspended above the water by means of a strainer; the lid of the pan should not be entirely closed. But even this method is only required in the dietetic kitchen and in a few special cases, such as for preparing whole cauliflower and cabbage (see "Vegetables in Butter", Cooked Vegetable Salad"). A still better way of preparing vegetables is by stewing. Stewing preserves to a greater degree that all the nutritive qualities of the vegetables; their natural taste is not boiled away and last but not least this method requires less time, which means that you save fuel and suffer less from the noisy Primus.

In a hot country such as ours, vegetables should only be prepared by stewing.

Dass man Gemüse überhaupt nicht mehr in Salzwasser schwimmend kocht, sondern allenfalls in Dampf, also mit wenig Wasser am Boden des Topfes, in den man das Gemüse am besten in einem Sieb hineinstellt und den man fest verschliesst, sollte schon allgemein bekannt sein. Diese Kochmethode braucht man aber eigentlich nur in der Diätküche und in wenigen Sonderfällen, z. B. um Blumenkohl oder Krautköpfe im ganzen zu kochen. (Vergleiche „Gemüse im Ausbackteig“ und Gekochten „Gemüsesalat“.) Viel besser ist die Gemüsezubereitung, die man als „Dünsten“ bezeichnet. Beim Dünsten des Gemüses bleiben alle natürlichen Stoffe am besten erhalten, um deretwillen man das Gemüse essen soll, es wird nicht „verkocht“, sein Geschmacks-wert wird am besten herausgeholt, es wird am schnellsten gar. Schliesslich braucht man weniger Brennstoff und ist schneller befreit vom hitzenden Primus. In einem heissen Land sollte man im allgemeinen Gemüse nicht anders als gedünstet zuberei-



סלט טעים ומזין — רק עם שמן של „שמן“



## ואלה תוצרת „עסיס“:

.עסיס" מיצי פירות ממותקים  
 .עסיס" מיצי פירות טהורים  
 .עסיס" רבות ושמורים  
 .עסיס" „קטשופ“ תבלין עגבניות  
 .עסיס" מיץ עגבניות טבעי  
 .עסיס" ברוב החמוץ  
 .עסיס" לפתנים  
 .עסיס" מלפפונים מתובלים  
 .עסיס" מלפפונים בחרדל  
 .עסיס" לימונדה „תסס“

**כלם שופרא דשופרא!**

**FUNDAMENTAL RECIPE FOR STEWED VEGETABLES.** 14.

*Every kind of leaf vegetable, cabbage, turnips, bulbous vegetables, tomatoes, cucumbers, marrows.*

Use, preferably, Shemen Olive Oil or Meged Oil, as butter burns too easily. Cover bottom of pot with  $\frac{1}{2}$  tablespoonful of oil (more, if for a large quantity), then put in the vegetables, after having washed and dried them and cut up as required. (Vegetable marrow, carrots, kolrabi, cabbage, Brussel-sprouts, small heads of cauliflower, spinach, are best cut up coarsely with the knife, but, if minced, do not waste the juices but use them with the vegetables). Add salt and, when the oil is warm, turn the vegetables, cover the pot and stew over a small fire (use asbestos mat) until tender. As most vegetables contain a great deal of water, little or no water need be added during cooking. It is most important, that flame be always kept small. The liquid should just cover the bottom of the pot to prevent burning. Most vegetables will be ready in 20–30 minutes. The lid of the pot must fit tightly and, if necessary, a weight should be placed on it. Stir gently only at the beginning and when nearly ready.

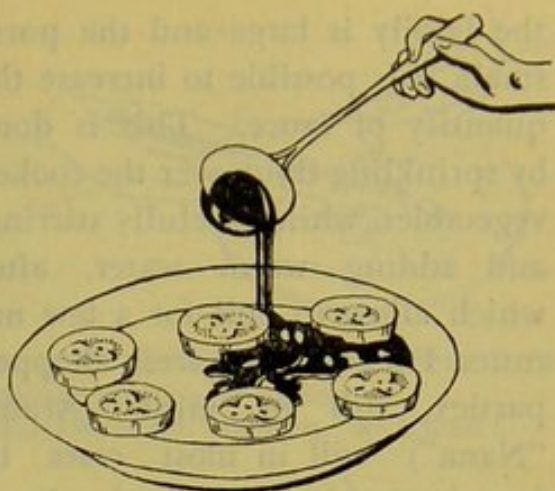
Stewed vegetables should be served only in their own juice. But if

**GRUNDREZEPTE FÜR GEDÜNSTETES GEMÜSE.** 14.

*Alle Arten Blattgemüse, Kraut, Rüben und Knollengewächse, Tomaten, Gurken u. Kussa.*

Als Fett kommt vor allem das geschmackfreie „Meged“-Öl infrage. Man lässt auf dem Boden des Topfes  $\frac{3}{4}$  Esslöffel Öl, (auf 2 – 3 Unzen Rohgewicht Gemüse), verlaufen. Dann folgt das gewaschene und abgetropfte Gemüse, das nach Wunsch zerkleinert wurde (Kussa, Mohrrüben, Kohlrabi, Kraut, Rosenkohl, Blumenkohlröschen. Spinat: am besten nur grob mit dem Messer schneiden; wenn roh durch die Maschine gedreht, muss der Saft aufgefangen und mit verwendet werden!). Das Gemüse wird gesalzen, leicht in dem warmen Öl gewendet, dann zugedeckt auf kleiner Flamme (Asbeststeller!) weichgedünstet. Da die meisten Gemüse viel Wasser enthalten, braucht man kaum oder nur sehr wenig Wasser während des Kochvorganges anzugiessen, wobei es wichtig ist, die Flamme nicht zu heiss werden zu lassen. Es braucht nur soviel Flüssigkeit am Boden zu stehen, dass dieser gerade bedeckt ist, damit nichts anbrennt. Die meisten Gemüse brauchen nicht mehr als 20–30 Min. um gar zu werden; Zu beachten ist noch, dass der Deckel des Topfes gut schliessen muss und dass man möglichst

את התוך בקיטשאפ והיה לרוטב. (אם העגבניות מכילים מים יותר מדי מבדילים חלק מהם ומשתמשים בו לדבר אחר). נוטלים כרוב־כבוש שנגרו מימיו, מערבים אותו ברוטב הפיקנטי הזה שיכולים להשביח את טעמו בקשואים כבושים „עסיס“! קצוצים דק דק וממלאים בתערובת הזאת את העגבניות. מחזירים את הכסוי למקומו ומגישים לשלחן על גבי עלי־חסא ירוקים.



פלחי קשואים עורכים שטוחים על רוטב אדום של עגבניות.

Serve vegetable marrow in a flat plate in red tomato sauce.

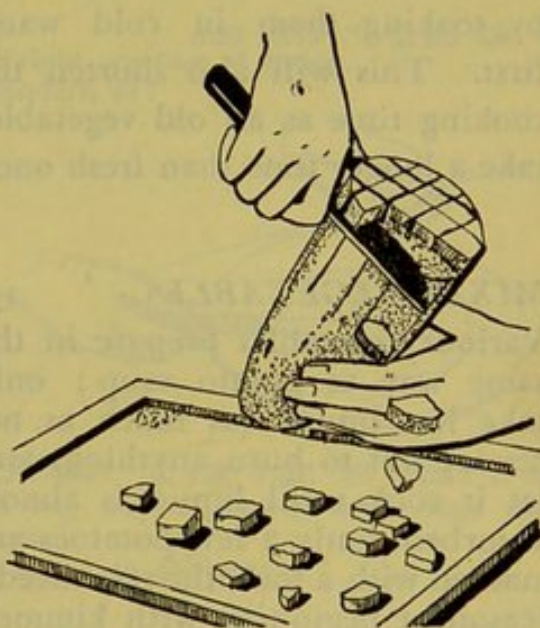
Kussascheiben flach in roter Tomatensauce anrichten!

מ ב ו ש ל : נותנים את העגבניות הממור לאות בכסוייהם המהודקים היטב לתוך סיר צפה שבה מתיכים 2 כפות מגד ומטגנים במשך 10—15 דקים. טוב לתקן את התערובת ב„טשיפס“ או בתפוחי אדמה צלויים.

### כרוב כבוש ודגים עשויים במרחשת.

39.

במרחשת משומנת היטב (גם בסיר־פלא) נותנים חליפות שכבה אחת של כרוב־עסיס (יכולים לערב אותו קודם בבצל דק דק ומטוגן מעט ב„מגד“) ודגים מבושלים שעצמותיהם הוצאו מהם. למעלה צריך להניח כרוב כבוש. מכסים בלחמנית גרורה, שמים מלמעלה גושישת חמאה ואופים במשך  $\frac{3}{4}$  שעה בקרוב עד שיצהיבו פני התערובת. מגישים אל השלחן במרחשת. בצרוף לזה מגישים סלט של תפוחי־אדמה או של עגבניות או של חסא ירוק. (טוב לסעודת ליל שבת לצמחונים).



את העגבניות חותכים לקוביות באופן זה.

To cut vegetables in cubes cut as in the picture.

Gemüse schneidet man „würfelig“ so!

the family is large and the purse small, it is possible to increase the quantity of sauce. This is done by sprinkling flour over the cooked vegetables, while carefully stirring, and adding warm water, after which allow to boil for a few minutes. For seasoning fresh chopped parsley, dill or mint (Arabic "Nana") will in most cases be found suitable. If desired, a lump of fresh butter can be mixed in directly before serving.

Old vegetables, particularly string and French beans, are more easily cooked in salt water which can afterwards be used for soup.

It is best, to freshen old vegetables by soaking them in cold water first. This will also shorten the cooking time as all old vegetables take a longer time than fresh ones.

#### MIXED VEGETABLES. 15.

Various vegetables prepare in the same way as potato soup; only take less liquid (as much as necessary not to burn anything) and let it cook until liquid is almost absorbed (only a few potatoes are mashed with a fork, the rest sliced), season at beginning with kimmel, coriander and curcum or tomato-ketchup. Serve with freshly chop-

nur am Anfang und am Schluss, wenn das Gericht schon fertig ist, vorsichtig umrührt.

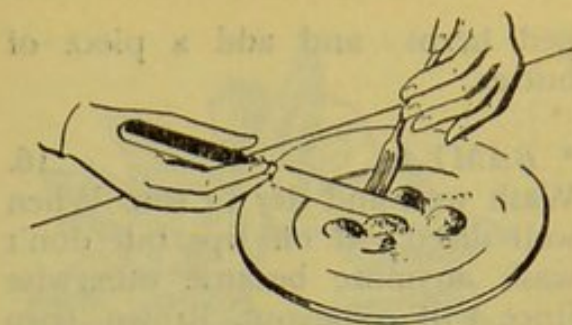
Anrichten sollte man gedünstetes Gemüse nur im eigenen Saft. Ist aber die Familie gross und der Geldbeutel klein, so kann man die schmackhafte Eigensosse noch verlängern. Sobald das Gemüse gar ist, stäubt man wenig Mehl an das ganze Gericht, wobei man vorsichtig umrührt, giesst Wasser an und lässt das Ganze wenige Minuten nochmals durchkochen; eine Beigabe von frischgehackter Petersilie, Dill oder Pfefferminz (eng. „Mint“, arabisch „Nana“) ist bei den meisten Gemüsen eine vorzügliche Würze. Wer will, kann unmittelbar vor dem Anrichten noch ein wenig frische Butter darunterziehen.

Gemüse, die nicht mehr jung sind, insbesondere grüne und Wachsbohnen, kochen sich leichter in Salzwasser, das nachher zu Suppe verwendet wird.

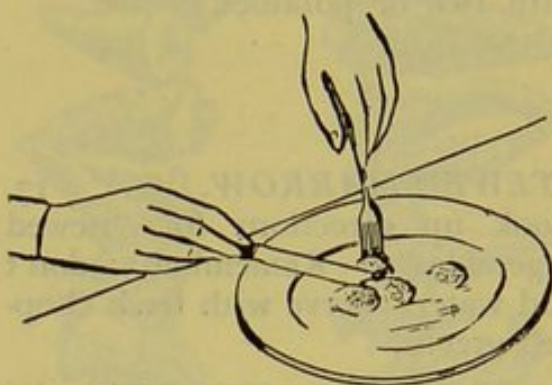
#### MISCHGEMÜSE. 15

Verschiedenste Gemüsesorten wie in „Kartoffelsuppe“ zubereiten. Nur nimmt man entsprechend weniger Flüssigkeit (nur so viel, dass nichts anbrennt) und lässt sie zuletzt fast ganz einkochen (einige Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken, den Rest in Stückchen lassen!) Würzen, gleich anfangs, mit Salz, Kümmel, Koriander oder

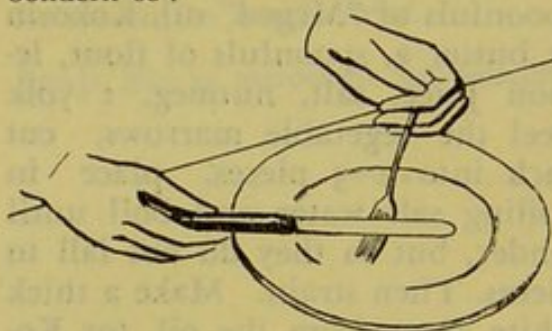
וככה עושים: מוציאים את הכרוב מתוך הקופסה (במקום כרוב קליפורני קונים אנו, כמובן, רק תוצרת-הארץ, היינו כרוב כבוש של "עסיס"), מזילים את הטפות, מתחחים אותו במזלגות בתוך קערה ומתבלים אותו בכמון במעט פלפל או פלפל רטוב ומערבים בו בצל קצוץ דק דק שלפני זה טיגנו אותו ב"מגד" עד שנעשה צהוב. אם הכרוב חמוץ מדי מוסיפים עליו מעט קיטשעאפ של עגבניות וא משהו סוכר (אבל לא במידה שיתן טעם). אפשר לערב בו גם קשואים כבושים חתוכים דק דק, אפשר להוסיף גם רוטב-סלט פשוט, מיונזה, או רוטב פיקנטי.



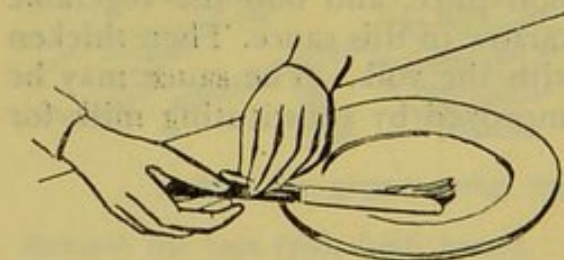
אין להחזיק את ערך כלי האכילה באופן זה.  
Wrong position of eating.  
Das Essbesteck nicht so halten!



כי אם באופן זה שהוא נכון.  
Wright position of eating.  
Sondern so!



נמרת לאכול אל חסדר את כלי האכל כך  
Wrong way of laying down fork and knife.  
Nicht so ablegen!



כי אם באופן זה.  
Wright position.  
Sondern so!

### כרוב כבוש חם. 37

מחממים אותו בתוך סיר שקרקעיתה משוחה ב"מגד" ומתבלים אותו כאמור למעלה ומתקנים אותו בבצלים מטוגנים היטב (הפעם חומים לגמרי!) אשם רוצים לקבל מנה גדולה יותר יכולים להכין קודם בסיר תרביך מקמח ושמן מוסיפים מים בסיר ונותנים לתוכה את הכרוב עם תפוחים אחדים חתוכים ומטגנים יחד במשך ¼ שעה, טוב להגיש עם זה תבשיל של תפוחי אדמה.

### כרוב כבוש – עגבניות

38. (בלי בשול).

נוטלים עגבניות טריות קשות, רוחצים אותן יפה יפה, חותכים מתחתיתן כעין כסוי קטן ומוציאים את תוכן. מערבים



ped herbs and add a piece of butter.

\* *BAMYA*. 16.  
Wash well and dry in sun. When well dried cut off tips but don't wash anymore because otherwise juice will come out. Brown (two and a half to three ounces) in a lot of hot oil, strain and cook the bamyas in tomato-ketchup. Serve with rice or potatoes.

*STEWED MARROW*. 17.  
Look up directions for "stewed vegetables". Remember: don't add water. Serve with fresh chopped greens.

\* *VEGETABLE MARROW IN SAUCE HOLLANDAISE*. 18.  
5-6 small vegetable marrows, 1½ spoonfuls of "Meged" oil, Kokosin or butter 2, spoonfuls of flour, lemon juice, salt, nutmeg, 1 yolk. Peel the vegetable marrows, cut each into 2-3 pieces; place in boiling salt water and boil until tender, but so they do not fall to pieces. Then strain. Make a thick white sauce from the oil (or Kokosin or butter) and stir into this the vegetable marrow water. Season with the salt, nutmeg and lemon juice, and boil the vegetable marrow in this sauce. Then thicken with the yolk. The sauce may be improved by substituting milk for

nur mit Salz und Tomatenketchup oder Tomatenmark von „Assis“.

\* *BAMJA*. 16  
Gut waschen und in der Sonne ausgebreitet trocknen. Wenn gut trocken, die Spitzen abschneiden aber nicht noch einmal spülen, da sich sonst ein klebriger Saft absondert! Nun brät man (2½-3 Unzen) die Bamja in viel heissem Öl, lässt sie auf einem Sieb abtropfen und kocht sie in einer Tomatensauce weich. Dazu: Reis oder Kartoffeln.

*GEDÜNSTETE KUSSA*. 17  
Siehe Grundrezept für gedünstetes Gemüse. Beachte: kein Wasser angiessen! Mit frischgehackten Kräutern anrichten.

\* *KUSSA IN HOLLÄNDISCHER SOSSE*. 18  
5-6 kleine Kussa, 1½ Löffel Meged, Kokosin oder Butter, 2 Löffel Mehl, Zitronensaft, Salz, Muskat, 1 Eigelb. Die jungen Kussa schält man, schneidet sie in 2-3 Stücke, kocht sie in kochendem Salzwasser, bis sie weich werden, aber nicht zerfallen, legt sie auf einen Durchschlag. Aus dem Fett und dem Mehl macht man eine dickliche weisse Mehlschwitze, die man mit dem Kussawasser aufgiesst. Man schmeckt mit Salz, Muskat, Zitronensaft ab, lässt die Kussa in der Sosse aufkochen, legiert sie mit Eigelb.  
Änderungen. Statt Kussa-

חולטים במים רותחים, את התוך של מלפפונים ועגבניות מערבים במלוא, וכן גם את עלי הכרוב הקצוצים דק דק. מסירים את כל הגרעינים שבפלפל הרטוב (חריפים יותר מדי!) את החתיכות הממולאות אוגדים בחוט ושמים אותן במחבת שקרקעיתה מכוסה ב"מגד" חם. את הכל מכסים בכסוי ומהבלים במשך 15—20 דק. את הרוטב היוצא מאליו מתוך הירקות המכילים הרבה מים מעבים בביצה טרופה או בשמנת.

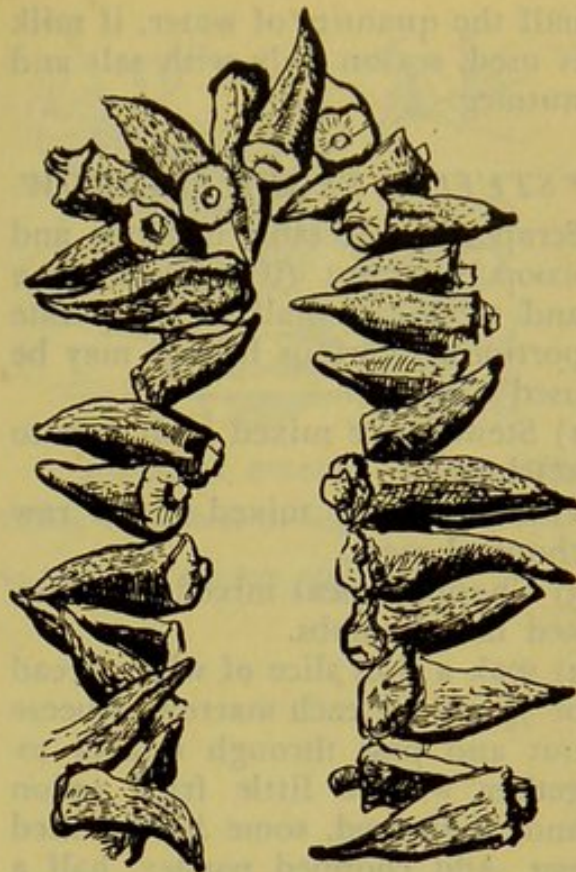
### בצלים ספרדיים (ממולאים. \*)

35

מכינים את המלוא כמו לקשואים. קולפים את הבצלים, מוציאים את פלפל, קולפים את הבצלים, מוציאים את תוכם, מטבילים אותם רגע אחד במים רותחים ושוטפים אותם מיד במים צוננים. רוטב: מטגנים את תוכם של הבצלים עד שיעשה חום מסננים אותו ומוסיפים עליו את המלוי שהוכן לחוד. מלוי: ממלאים את הבצלים במלוי הנ"ל ונותנים אותם בסיר עם  $\frac{1}{2}$  הכף "מגד", מהבלים אותם במיץ כ"10 דקים ומגישים אותם במקפה של תפוחי אדמה או בארז.

### כרוב כבוש לא מבושל. 36

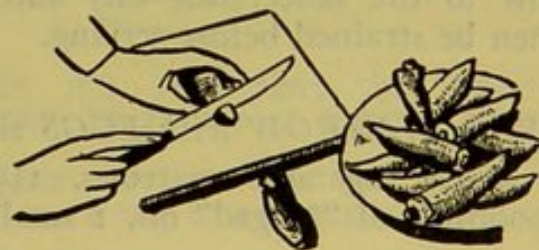
כרוב כבוש טוב יותר לבריאות הגוף מאשר כרוב מבושל. כי על ידי הבישול מתקפחת פעולתו המצוינת על המעיים. ועוד מעלה יתרה יש לכרוב הכבוש שיכולים להכין אותו לאכילה מהר מאד.



את הבמיה קונים מיובשות מתרזות. מתרזות.

Bamya can be bought dried.

Bamja gibt es getrocknet auf Schnüren.



במיה טרזה חתכים את עוקציה.

Remove the tops from fresh bamya.

Von frischer Bamja müssen die Spitzen abgeschnitten werden.

half the quantity of water, if milk is used, season only with salt and nutmeg.

\* *STUFFED VEGET. MARROW.*

Scrape the vegetable marrows and scoop them out (if large cut in 2 and treat each half as a separate portion). Various fillings may be used :

1) Stewed rice mixed with tomato ketchup.

2) Stewed rice mixed with raw chopped meat.

3) Chopped meat mixed with soaked breadcrumbs.

4) soak a thin slice of white bread or  $\frac{1}{2}$  roll for each marrow, squeeze out and pass through mincer together with a little fried onion and, if desired, some hard boiled egg. Add chopped parsley, half a grated bitter almond,  $\frac{1}{2}$  raw egg (for 1 portion) salt and, if desired, pepper. Stuff the filling tightly into the vegetable marrow, but not right up to the top. Fry on all sides to a golden brown, then boil in tomato sauce until tender, or else, boil in the sauce without previous frying. The flavour is improved by adding the scooped out portion of the vegetable marrow to the sauce, but this must then be strained before serving.

\* *VEG. MARROW with EGGS* 20

3 okieh vegetable marrows,  $1\frac{1}{2}$  spoonfuls of "Meged" oil, 1 small

wasser, halb Milch, halb Kussawasser zur Sosse nehmen, zum Abschmecken Salz, Muskat.

\* *GEFÜLLTE KUSSA.*

19

Man schabt die Kussa, höhlt sie aus (grosse Kussa schneidet man der Breite nach in Stücke und behandelt jedes wie eine einzelne Kussa. Verschiedene Füllungen.

1) Gedünsteter Reis mit Tomatenketchup vermischt. 2) Gedünsteter Reis mit Pilzen (oder rohem Hackfleisch) gemischt. 3) Hackfleisch mit geweichtem Brot gemischt. 4) Brotfüle: je Kussa eine dünne Scheibe Weissbrot oder  $\frac{1}{2}$  Brötchen geweicht, ausgedrückt und gut zerdrückt zusammen mit etwas gebratener Zwiebel, eventuell etwas hartem gehacktem Ei. Man fügt der Mischung gehackte Petersilie und eine halbe geriebene bittere Mandel bei, für 1 Portion ca.  $\frac{1}{2}$  rohes Ei, Salz eventuell etwas Pfeffer. Man drückt die Fülle fest in die Kussa, füllt nicht ganz bis an den Rand. Man brät die Kussa von allen Seiten hellgelb, lässt sie dann in Tomatensosse weiterkochen, bis sie gar sind und sieht durch. Es schmeckt vorzüglich, wenn man das Innere der Kussa in der Sosse kocht.

1) Gedünsteter Reis mit Tomatenketchup vermischt. 2) Gedünsteter Reis mit Pilzen (oder rohem Hackfleisch) gemischt. 3) Hackfleisch mit geweichtem Brot gemischt. 4) Brotfüle: je Kussa eine dünne Scheibe Weissbrot oder  $\frac{1}{2}$  Brötchen geweicht, ausgedrückt und gut zerdrückt zusammen mit etwas gebratener Zwiebel, eventuell etwas hartem gehacktem Ei. Man fügt der Mischung gehackte Petersilie und eine halbe geriebene bittere Mandel bei, für 1 Portion ca.  $\frac{1}{2}$  rohes Ei, Salz eventuell etwas Pfeffer. Man drückt die Fülle fest in die Kussa, füllt nicht ganz bis an den Rand. Man brät die Kussa von allen Seiten hellgelb, lässt sie dann in Tomatensosse weiterkochen, bis sie gar sind und sieht durch. Es schmeckt vorzüglich, wenn man das Innere der Kussa in der Sosse kocht.

1) Gedünsteter Reis mit Tomatenketchup vermischt. 2) Gedünsteter Reis mit Pilzen (oder rohem Hackfleisch) gemischt. 3) Hackfleisch mit geweichtem Brot gemischt. 4) Brotfüle: je Kussa eine dünne Scheibe Weissbrot oder  $\frac{1}{2}$  Brötchen geweicht, ausgedrückt und gut zerdrückt zusammen mit etwas gebratener Zwiebel, eventuell etwas hartem gehacktem Ei. Man fügt der Mischung gehackte Petersilie und eine halbe geriebene bittere Mandel bei, für 1 Portion ca.  $\frac{1}{2}$  rohes Ei, Salz eventuell etwas Pfeffer. Man drückt die Fülle fest in die Kussa, füllt nicht ganz bis an den Rand. Man brät die Kussa von allen Seiten hellgelb, lässt sie dann in Tomatensosse weiterkochen, bis sie gar sind und sieht durch. Es schmeckt vorzüglich, wenn man das Innere der Kussa in der Sosse kocht.

1) Gedünsteter Reis mit Tomatenketchup vermischt. 2) Gedünsteter Reis mit Pilzen (oder rohem Hackfleisch) gemischt. 3) Hackfleisch mit geweichtem Brot gemischt. 4) Brotfüle: je Kussa eine dünne Scheibe Weissbrot oder  $\frac{1}{2}$  Brötchen geweicht, ausgedrückt und gut zerdrückt zusammen mit etwas gebratener Zwiebel, eventuell etwas hartem gehacktem Ei. Man fügt der Mischung gehackte Petersilie und eine halbe geriebene bittere Mandel bei, für 1 Portion ca.  $\frac{1}{2}$  rohes Ei, Salz eventuell etwas Pfeffer. Man drückt die Fülle fest in die Kussa, füllt nicht ganz bis an den Rand. Man brät die Kussa von allen Seiten hellgelb, lässt sie dann in Tomatensosse weiterkochen, bis sie gar sind und sieht durch. Es schmeckt vorzüglich, wenn man das Innere der Kussa in der Sosse kocht.

1) Gedünsteter Reis mit Tomatenketchup vermischt. 2) Gedünsteter Reis mit Pilzen (oder rohem Hackfleisch) gemischt. 3) Hackfleisch mit geweichtem Brot gemischt. 4) Brotfüle: je Kussa eine dünne Scheibe Weissbrot oder  $\frac{1}{2}$  Brötchen geweicht, ausgedrückt und gut zerdrückt zusammen mit etwas gebratener Zwiebel, eventuell etwas hartem gehacktem Ei. Man fügt der Mischung gehackte Petersilie und eine halbe geriebene bittere Mandel bei, für 1 Portion ca.  $\frac{1}{2}$  rohes Ei, Salz eventuell etwas Pfeffer. Man drückt die Fülle fest in die Kussa, füllt nicht ganz bis an den Rand. Man brät die Kussa von allen Seiten hellgelb, lässt sie dann in Tomatensosse weiterkochen, bis sie gar sind und sieht durch. Es schmeckt vorzüglich, wenn man das Innere der Kussa in der Sosse kocht.

1) Gedünsteter Reis mit Tomatenketchup vermischt. 2) Gedünsteter Reis mit Pilzen (oder rohem Hackfleisch) gemischt. 3) Hackfleisch mit geweichtem Brot gemischt. 4) Brotfüle: je Kussa eine dünne Scheibe Weissbrot oder  $\frac{1}{2}$  Brötchen geweicht, ausgedrückt und gut zerdrückt zusammen mit etwas gebratener Zwiebel, eventuell etwas hartem gehacktem Ei. Man fügt der Mischung gehackte Petersilie und eine halbe geriebene bittere Mandel bei, für 1 Portion ca.  $\frac{1}{2}$  rohes Ei, Salz eventuell etwas Pfeffer. Man drückt die Fülle fest in die Kussa, füllt nicht ganz bis an den Rand. Man brät die Kussa von allen Seiten hellgelb, lässt sie dann in Tomatensosse weiterkochen, bis sie gar sind und sieht durch. Es schmeckt vorzüglich, wenn man das Innere der Kussa in der Sosse kocht.

1) Gedünsteter Reis mit Tomatenketchup vermischt. 2) Gedünsteter Reis mit Pilzen (oder rohem Hackfleisch) gemischt. 3) Hackfleisch mit geweichtem Brot gemischt. 4) Brotfüle: je Kussa eine dünne Scheibe Weissbrot oder  $\frac{1}{2}$  Brötchen geweicht, ausgedrückt und gut zerdrückt zusammen mit etwas gebratener Zwiebel, eventuell etwas hartem gehacktem Ei. Man fügt der Mischung gehackte Petersilie und eine halbe geriebene bittere Mandel bei, für 1 Portion ca.  $\frac{1}{2}$  rohes Ei, Salz eventuell etwas Pfeffer. Man drückt die Fülle fest in die Kussa, füllt nicht ganz bis an den Rand. Man brät die Kussa von allen Seiten hellgelb, lässt sie dann in Tomatensosse weiterkochen, bis sie gar sind und sieht durch. Es schmeckt vorzüglich, wenn man das Innere der Kussa in der Sosse kocht.

1) Gedünsteter Reis mit Tomatenketchup vermischt. 2) Gedünsteter Reis mit Pilzen (oder rohem Hackfleisch) gemischt. 3) Hackfleisch mit geweichtem Brot gemischt. 4) Brotfüle: je Kussa eine dünne Scheibe Weissbrot oder  $\frac{1}{2}$  Brötchen geweicht, ausgedrückt und gut zerdrückt zusammen mit etwas gebratener Zwiebel, eventuell etwas hartem gehacktem Ei. Man fügt der Mischung gehackte Petersilie und eine halbe geriebene bittere Mandel bei, für 1 Portion ca.  $\frac{1}{2}$  rohes Ei, Salz eventuell etwas Pfeffer. Man drückt die Fülle fest in die Kussa, füllt nicht ganz bis an den Rand. Man brät die Kussa von allen Seiten hellgelb, lässt sie dann in Tomatensosse weiterkochen, bis sie gar sind und sieht durch. Es schmeckt vorzüglich, wenn man das Innere der Kussa in der Sosse kocht.

1) Gedünsteter Reis mit Tomatenketchup vermischt. 2) Gedünsteter Reis mit Pilzen (oder rohem Hackfleisch) gemischt. 3) Hackfleisch mit geweichtem Brot gemischt. 4) Brotfüle: je Kussa eine dünne Scheibe Weissbrot oder  $\frac{1}{2}$  Brötchen geweicht, ausgedrückt und gut zerdrückt zusammen mit etwas gebratener Zwiebel, eventuell etwas hartem gehacktem Ei. Man fügt der Mischung gehackte Petersilie und eine halbe geriebene bittere Mandel bei, für 1 Portion ca.  $\frac{1}{2}$  rohes Ei, Salz eventuell etwas Pfeffer. Man drückt die Fülle fest in die Kussa, füllt nicht ganz bis an den Rand. Man brät die Kussa von allen Seiten hellgelb, lässt sie dann in Tomatensosse weiterkochen, bis sie gar sind und sieht durch. Es schmeckt vorzüglich, wenn man das Innere der Kussa in der Sosse kocht.

1) Gedünsteter Reis mit Tomatenketchup vermischt. 2) Gedünsteter Reis mit Pilzen (oder rohem Hackfleisch) gemischt. 3) Hackfleisch mit geweichtem Brot gemischt. 4) Brotfüle: je Kussa eine dünne Scheibe Weissbrot oder  $\frac{1}{2}$  Brötchen geweicht, ausgedrückt und gut zerdrückt zusammen mit etwas gebratener Zwiebel, eventuell etwas hartem gehacktem Ei. Man fügt der Mischung gehackte Petersilie und eine halbe geriebene bittere Mandel bei, für 1 Portion ca.  $\frac{1}{2}$  rohes Ei, Salz eventuell etwas Pfeffer. Man drückt die Fülle fest in die Kussa, füllt nicht ganz bis an den Rand. Man brät die Kussa von allen Seiten hellgelb, lässt sie dann in Tomatensosse weiterkochen, bis sie gar sind und sieht durch. Es schmeckt vorzüglich, wenn man das Innere der Kussa in der Sosse kocht.

1) Gedünsteter Reis mit Tomatenketchup vermischt. 2) Gedünsteter Reis mit Pilzen (oder rohem Hackfleisch) gemischt. 3) Hackfleisch mit geweichtem Brot gemischt. 4) Brotfüle: je Kussa eine dünne Scheibe Weissbrot oder  $\frac{1}{2}$  Brötchen geweicht, ausgedrückt und gut zerdrückt zusammen mit etwas gebratener Zwiebel, eventuell etwas hartem gehacktem Ei. Man fügt der Mischung gehackte Petersilie und eine halbe geriebene bittere Mandel bei, für 1 Portion ca.  $\frac{1}{2}$  rohes Ei, Salz eventuell etwas Pfeffer. Man drückt die Fülle fest in die Kussa, füllt nicht ganz bis an den Rand. Man brät die Kussa von allen Seiten hellgelb, lässt sie dann in Tomatensosse weiterkochen, bis sie gar sind und sieht durch. Es schmeckt vorzüglich, wenn man das Innere der Kussa in der Sosse kocht.

1) Gedünsteter Reis mit Tomatenketchup vermischt. 2) Gedünsteter Reis mit Pilzen (oder rohem Hackfleisch) gemischt. 3) Hackfleisch mit geweichtem Brot gemischt. 4) Brotfüle: je Kussa eine dünne Scheibe Weissbrot oder  $\frac{1}{2}$  Brötchen geweicht, ausgedrückt und gut zerdrückt zusammen mit etwas gebratener Zwiebel, eventuell etwas hartem gehacktem Ei. Man fügt der Mischung gehackte Petersilie und eine halbe geriebene bittere Mandel bei, für 1 Portion ca.  $\frac{1}{2}$  rohes Ei, Salz eventuell etwas Pfeffer. Man drückt die Fülle fest in die Kussa, füllt nicht ganz bis an den Rand. Man brät die Kussa von allen Seiten hellgelb, lässt sie dann in Tomatensosse weiterkochen, bis sie gar sind und sieht durch. Es schmeckt vorzüglich, wenn man das Innere der Kussa in der Sosse kocht.

1) Gedünsteter Reis mit Tomatenketchup vermischt. 2) Gedünsteter Reis mit Pilzen (oder rohem Hackfleisch) gemischt. 3) Hackfleisch mit geweichtem Brot gemischt. 4) Brotfüle: je Kussa eine dünne Scheibe Weissbrot oder  $\frac{1}{2}$  Brötchen geweicht, ausgedrückt und gut zerdrückt zusammen mit etwas gebratener Zwiebel, eventuell etwas hartem gehacktem Ei. Man fügt der Mischung gehackte Petersilie und eine halbe geriebene bittere Mandel bei, für 1 Portion ca.  $\frac{1}{2}$  rohes Ei, Salz eventuell etwas Pfeffer. Man drückt die Fülle fest in die Kussa, füllt nicht ganz bis an den Rand. Man brät die Kussa von allen Seiten hellgelb, lässt sie dann in Tomatensosse weiterkochen, bis sie gar sind und sieht durch. Es schmeckt vorzüglich, wenn man das Innere der Kussa in der Sosse kocht.

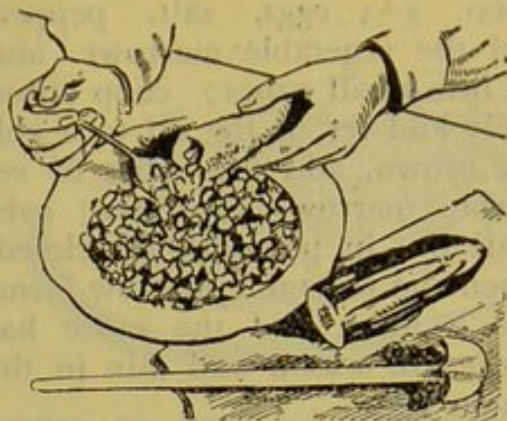
\* *KUSSA MIT RÜHREI.* 20.

3 Unzen Kussa,  $1\frac{1}{2}$  Löffel Meged, 1 kleine Zwiebel, 3-5 Eier, Salz,

בשמן, מכניסים אותו לתוך סיר עם מים ומבשלים שעה ורבע.

אופן אחר.

לאחר שהוכן הכל כפי האמור לעיל מוסיפים את חלמון הביצים לחוד ואחר כך את הקצף של החלבונים ואופים בתרחיש ב"סיר פלא".



ככה ממלאים מלפפונים או קשואים.

Filling cucumbers or vegetable marrows.  
So füllt man Gurken oder Kussa.

33

חביצת תרד. \*

2 אוקיות תרד, 80 גרם קוקוזין, 2½-3 ביצים, 3 כפות קמח, פרוסת לחם (30 גרם), מלח, מושקט.

יוצקים על התרד מים רותחים. מסננים וקוצצים אותו, את הקוקוזין בוחשים היטב בחלמון. מוסיפים את התרד, התבלין ואת הלחם המרוכך והטחון ואת הקמח ואחר כך את הקצף של שלשת החלבונים הטרופים, נותנים את התערובת לתוך דפוס של חביצה, מבשלים שעה ורבע ואחר כך הופכים אותה. מוסיפים לכך רוטב של בצלים או של פטריות.



הפיתחון של קופסת-קוקוזין (נתן חנם) יכולים להשתמש בו לפתיחת כל קופסות משומרים. הוא תותך את השפה כה חלק שאפשר להשתמש בקופסה לדברים אחרים.

The Kokosin tin-opener (given free of charge) can be used for opening all other tinned goods.

Der Kokosin-Büchsenöffner (Gratisbeigabe) ist für alle Konservenbüchsen zu brauchen.

ירקות ממולאים (מהובלים). \*

מלפפונים טריים, עגבניות או פלפל רטוב (פפריקה) וכן עלים רחבים של כרוב לבן או כרוב איטלקי וכן גם עלי-גפנים יכולים להתקין להם מלוא כמו ל"קשואים ממולאים" (מספר 19), כפי ההוראות שנתנו שם או כמו המתכונת היסודית ל"קציצות" (מספר 63) הכנת מלפפונים כהכנת קשואים; עגבניות ופלפל רטוב ראה את התמונה; את עלי הכרוב

onion, 3-5 eggs, salt, pepper. Peel the vegetable marrows and cut into small cubes; chop onion finely and fry in the oil to a golden brown, add the cubes of vegetable marrow and stew over small fire in pot with lid closed. When the vegetable marrow forms into a mash and the sauce has thickened, season and mix in the beaten eggs.

VARIATIONS.

1) Substitute raw tomatoes or tomato ketchup for the eggs. Stew the vegetable marrow as above; when half done add the cut-up tomatoes; for this dish the vegetable marrow should be soft but should not form a mash as in the first recipe.

2) Stew together with potatoes cut up into small cubes.

\* *VEGETABLE MARROW PREPARED A LA SAVOY.* 21.

3 okieh vegetable marrow, 1 spoonful of "Meged" oil, 1½ spoonfuls of flour, ½ small onion, salt, pepper, nutmeg.

Wash the vegetable marrow carefully, place in a little boiling salt-water and boil until tender; then peel and pass through mincer. Chop the onion finely, fry in the oil to a light brown. Mix in the water in which they were cooked and add the vegetable marrow. Season to taste.

eventuell Pfeffer. Die geschälten Kussa schneidet man in kleine Würfel. In dem Öl brät man die kleingehackte Zwiebel goldgelb, dünstet die Kussa auf kleinem Feuer in zugedektem Topf. Wenn sie breiartig und der Saft fast eingedickt ist, schmeckt man sie ab, schlägt die ganzen Eier darunter, sind die Eier gestockt, nimmt an sie vom Feuer.

ÄNDERUNGEN.

1) statt Eiern rohe Tomaten oder „Assis“ Tomatenketchup. Man dünstet die Kussa wie oben, wenn sie halbgar ist, gibt man kleingeschnittene Tomaten darunter. Die Kussa sollen weich, aber nicht breiig sein.

2) Man kann auch kleinwürflig geschnittene Kartoffeln mitdünsten lassen.

\* *KUSSA WIE WIRSING ZUBEREITET.* 21

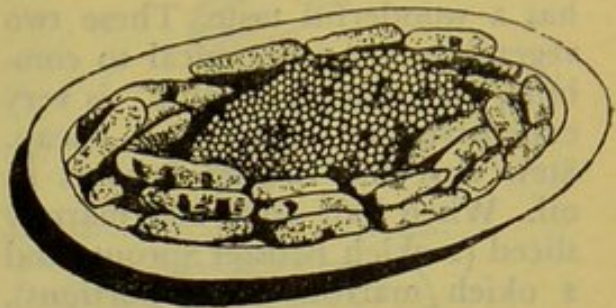
3 Unzen Kussa, 1 Löffel Meged, 1½ Löffel Mehl, 1 kleine Zwiebel, Salz, etwas Pfeffer, Muskat. Die Kussa wird sorgfältig gewaschen, in wenig kochendem Salzwasser weich gekocht, nachher geschält, durch die Fleischmühle gemahlen. In dem Öl röstet man die kleingehackte Zwiebel hellgelb, fügt das Mehl zu, röstet es zu einer hellbraunen Einbrenne, füllt mit dem Kussawasser auf, fügt die gemahlene Kussa hinzu u. schmeckt ab.



כל הילדים אוהבים. עסים.

חביצה מירקות. 31

2½ גרם אוקיות ירקות שונים, 50 גרם קוקוזין, 2 חלמונים, פטרסיליה, מלח 4 כפות פרורי לחם, שני חלבונים. את הירקות (גזר, כרובית, כרוב־הקלח, שעועית ירוקה) מבשלים, אחר כך קוצצים אותם. בוללים את הקוקוזין ואת החלמונים ומוסיפים פטרסיליה קצוצה, פרורי לחם, מלח, את הירקות הקצוצים ולאחרונה את קצף החלבונים. גותנים את כל התערובת בדפוס של חביצה, שמים אותו בסיר עם מים ומבשלים שעה אחת. עורכים אותו עם רוטב הולנדי.



מקרצות קרוקטים של ביצים עם אפונים ירוקים וירקות אחרים הם סעודת־ערב טובה מאד.

Potato croquettes with green peas and other vegetables make a substantial supper.

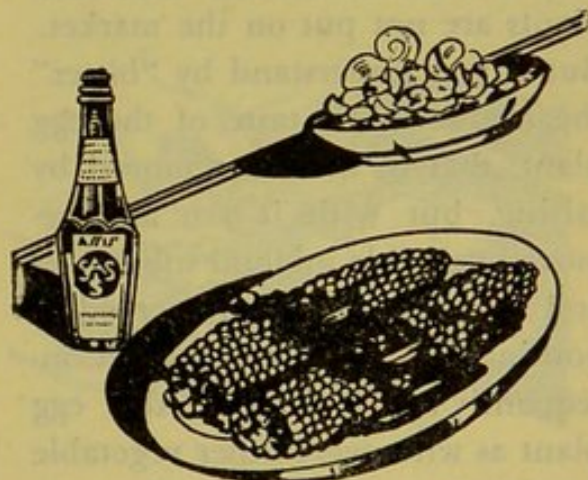
Kartoffelkrokettes zu grünen Erbsen und anderen Gemüsen sind ein gutes Abendessen.

וככה עושים את הרוטב

ההולנדי.

א31

20 גרם חמאה, 15 גרם קוקוזין 1½ כפות קמח, ר־½ חלמון מוסקט, מלח מיץ לימון. מהשמן והקמח מכינים תרביך עבה בהיר. מוסיפים את מי הירקות מתבלים במיץ לימון ומרתיחים זמן קצר.



קיצ'אפ של ענבניות הוא רוטב פינטי לקלוח־יתרם.

Indiancorn should be served with a spicy tomato sauce, preferably tomato-ketchup.

Tomatensauce zu Maiskolben soll pikant aus Ketchup hergestellt sein.

חביצה של קשואים. 32

5 קשואים קטנים או בינוניים, קוקוזין בקצה הכפית, 5 ביצים שלמות, מלח, פטרסיליה קצוצה.

קולפים את הקשואים, מרסקים אותם בפומפיה, אחר כך מטגנים אותם במעט שמן עד שיתאדו כל המים. אז מסירים אותם מעל האש ומניחים את המקפה להצטנן, טורפים במזלג את הביצים ומוסיפים הרבה פטרסיליה, גותנים את התערובת לתוך דפוס של חביצה משוח

*MARROW STEWED WITH BRUSSEL SPROUTS.* 22.

has a wonderful taste. These two vegetables are economical to combine, for "Brussel Sprouts" is very expensive but marrow is cheap. Stew first the Brussel Sprouts in oil. When half done add marrow sliced (2 okieh Brussel Sprouts and 2 okieh marrow for 5 portions). Season with salt, koriander and chopped green herbs.

*COB CORN* 23

Boil in saltwater till tender and and serve with fresh butter or tomato sauce.

*\* HOW TO PREPARE EGG PLANT.* 24.

It is a prejudice that the bitterness of the egg plant can be removed by salting slices and drying in the sun. Egg plants which have been insufficiently watered while growing, have a bitter taste and that is very difficult to remove. But such plants are not put on the market. But if you understand by "bitter" the characteristic taste of the egg plant, that is, indeed, removed by salting, but with it are also removed valuable mineral substances and what is ultimately served is nothing but fried cellulose. Consequently: Deal with the egg plant as with every other vegetable according to the given recipes.

*GEDÜNSTETE*

*KUSSA MIT ROSENKOHL.* 22

ist schmackhaft und zweckmässig, weil Rosenkohl sehr teuer ist und gut mit der billigen Kussa verlängert werden kann. Man dünstet in Öl zuerst den Rosenkohl an und gibt, wenn er halbweich ist, die würflig geschnittene Kussa zu (2 Unzen Rosenkohl und 2 Unzen Kussa auf 5 Personen). Man würzt mit Salz, Koriander und gehackten grünen Kräutern.

*MAISKOLBEN.* 23

In Salzwasser weichkochen mit frischer Butter oder mit Tomatensoße servieren.

*\* VORBEREITUNG DER CHAZILIM (Auberginen).* 24

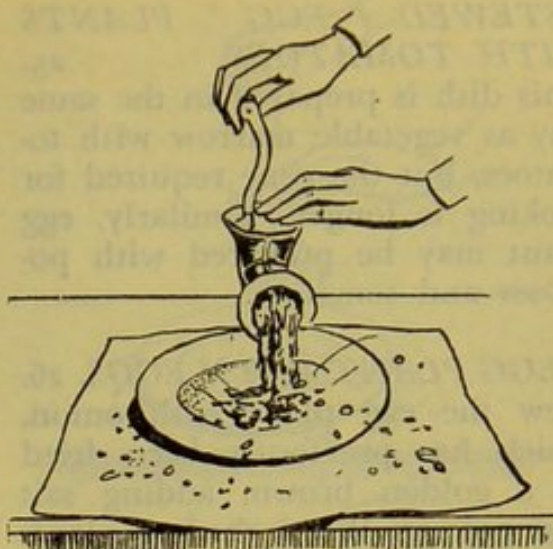
Es ist ein Vorurteil, wenn man glaubt, durch Salzen der Chazilimscheiben und Trocknen an der Sonne die Bitterkeit zu entfernen. Sind Chazilim während des Wachstums nicht genügend bewässert worden, so lässt sich die Bitterkeit kaum entfernen — solche Früchte werden aber nicht auf dem Markt verkauft. Meint man jedoch mit der „Bitterkeit“ den charakteristischen Geschmack der Chazilim, so geht man mit dieser Massnahme ganz fehl. Denn durch das Einsalzen entfernt man nur die wertvollen Mineralstoffe, übrig bleibt nichts, als gebratene Zellulose. Ergebnis: man behandelt Chazilim, wie jedes andere Gemüse; siehe Rezepte.

---

Buy Perfection & Puritan stoves — known for their quality!

---

ופלפל, מעבים את הגוש בביצה חיה. מותרים מעט מהחלבון, טורפים אותו ומורחים את הקצף בשכבה דקה על פי החציל הממולא. על דבר שאר הפרטים ראה 19, קשואים ממולאים. רוטב של פטריות נותן לזה טעם טוב.



בישוב הדעת יכולים לחסוך כסף, כח וזמן.

The thoughtful housewife saves money, time and energy. Put paper on the table, when doing work like that.

Mit einiger Überlegung kann man Geld, Kraft und Zeit sparen! — Lege zu allen derartigen Arbeiten Papier unter.

## 29 חצילים ממולאים בירקות.

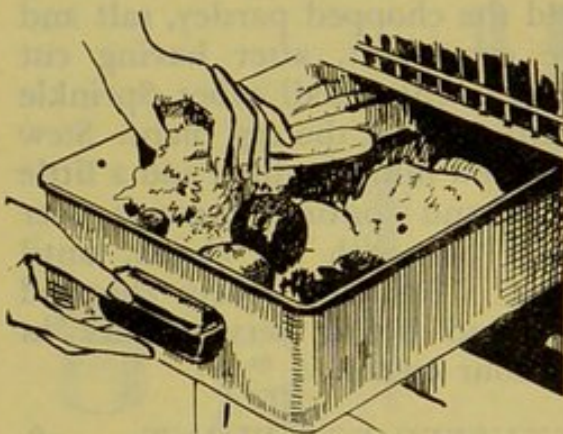
5 חצילים,  $\frac{1}{2}$  אקויה גזר,  $\frac{1}{4}$  אוקיה כרובי הקלח,  $\frac{1}{4}$  אוקיה סלק, בצל קלוי, פרורי לחם, פטרסיליה, מלח, פלפל.

מבשלים את החצילים בקליפתם במי מלח רותחים כעשרה דקים, אחר-כך מוציאים את תוכם וטוחנים אותו עם הבצל הקלוי במטחנת-הבשר, מערבים אותו בירקות המרוסקים דק, מוסיפים מלח, פלפל, ופטרסיליה קצוצה ממלאים את קליפות החצילים בגוש ואופים אותם בתנור. מגישים אותם בצרוף מיונזה או רוטב של עגבניות.

## 30 קציצות מחצילים.

$2\frac{1}{2}$  אוקיות חצילים, בצל קטן אחד מטוגן ב"מגד",  $2\frac{1}{2}$  כפות קמח,  $2\frac{1}{2}$  כפות פרורי לחם, מלח, פלפל, 1—2 ביצים, שמן לטיגון.

קולפים את החצילים, חותכים אותם לקוביות קוביות, מהבלים אותן במעט שמן ומעבירים יחד עם הבצל המטוגן דרך טחנת-הבשר, מוסיפים על כל גפש  $\frac{1}{2}$  הכף פרורי לחם,  $\frac{1}{2}$  הכף קמח,  $\frac{1}{4}$  ביצה, מלח ופלפל, עושים את צורת הקציצות ומטגנים אותן.



את הירקות צריך לשמור במנורה מיוחדת שבמקרר כדי שלא יפיג טעמם זמן רב.

Vegetables should be kept in a separate container with air-holes.

Gemüse soll im Eisschrank in besonderen Behältern mit Luftlöchern aufbewahrt werden, dann hält es sich vorzüglich.



\* *STEWED EGG PLANTS WITH TOMATOES.* 25.

This dish is prepared in the same way as vegetable marrow with tomatoes, but the time required for cooking is longer. Similarly, egg plant may be prepared with potatoes and tomatoes.

\* *EGG PLANT WITH EGGS.* 26.

Stew the egg plant with onion, which has previously been fried to a golden brown, adding salt and pepper. When the egg plants have absorbed the oil, add some water. When quite tender, stir in the eggs. Before serving, sprinkle with strong grated cheese.

\* *EGG PLANT WITH SOUR CREAM.* 27.

3 okieh egg plant, 1 spoonful of Meged,  $\frac{1}{2}$  onion, parsley, 1 spoonful of flour, 100 gr. of sour cream, dill.

Chop the onion finely and fry in the oil until a golden brown. Add the chopped parsley, salt and the egg plant, after having cut up same into small cubes. Sprinkle the flour over the egg plant. Stew for a few minutes, then add a little water and continue stewing over small fire with lid closed, until done. Then add finely chopped dill and before serving mix in the sour cream.

\* *STUFFED EGG PLANT.* 28.

Peel the egg plants, cut length-

\* *GEDÜNSTETE CHAZILIM MIT TOMATEN.* 25

Genau wie Kussa mit Tomaten, nur längere Kochzeit. Ebenso Chazilim mit Kartoffeln und Tomaten. (Würzen mit Tomatenketchup).

\* *CHAZILIM MIT EIERN.* 26

Kleinwürflig geschnittene Chazilim auf gedünstete Zwiebel legen, Salz und Pfeffer zugeben. Wenn die Chazilim das Öl eingesogen haben, sehr wenig Wasser zugiessen. Wenn weich, ganze Eier dazurühren. Scharfen Käse darüber reiben.

\* *CHAZILIM*

*MIT SAURER SAHNE.* 27

3 Unzen Chazilim, 1 Löffel Meged,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel, Petersilie, 1 Löffel Mehl, 100 g saure Sahne, Dill.

Die feingehackte Zwiebel lässt man im Topf hellgelb anrösten, fügt gehackte Petersilie und die kleinwürflig geschnittenen Chazilim zu, sowie Salz. Das Mehl streut man über die Chazilim. Wenn sie eine Zeitlang gedünstet haben, gibt man ein wenig Wasser zu, lässt auf kleinem Feuer bei zugedecktem Topf gardünsten. Zum Schluss gibt man reichlich feingehackten Dill und vor dem Anrichten saure Sahne hinzu.

\* *GEFÜLLTE CHAZILIM.* 28

Man schält die Chazilim, halbiert

---

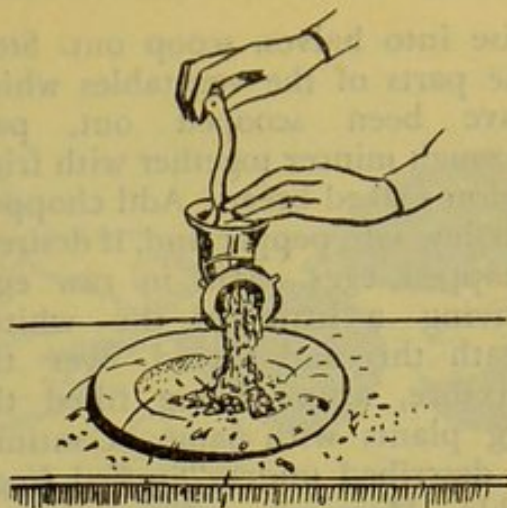
קנו תנורי פרפקשון ופיורטן הידועים בטיבם!

---

חצילים מהובלים עם עגבניות.

25

בדיוק כמו קשואים עם עגבניות, אלא שזמן בשולם נמשך יותר. והוא הדין בחצילים, תפוחי אדמה ועגבניות.



חצילים עם ביצים.

26

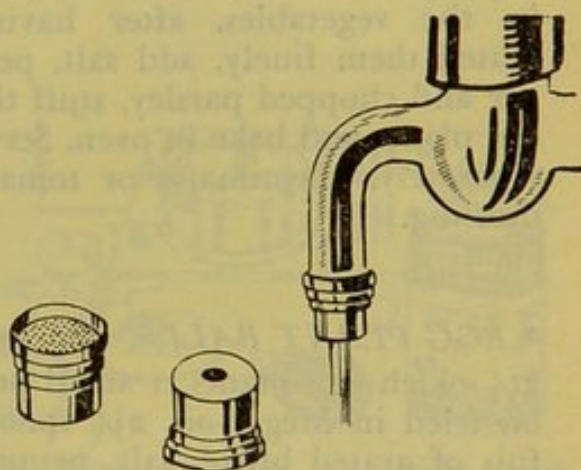
מהבלים בצל צהוב-בהיר, שמים עליו את פלחי החצילים ומוסיפים מלח ופלפל. לאחר שהחצילים ספגו את השמן יוצקים עליהם מעט מים. כאשר החצילים נעשים רכים לגמרי טורפים עליהם ביצים שלמות, לפני העריכה מרסקים עליהם גבינה חריפה.

אשה לא נבונה מבזבזת חומר ונורמת לעצמה עבודה מיותרת. השלחן והרצפה מתלכלכים.  
The thoughtless housewife is wasteful and gives herself much extra work.  
Table and ground become dirty, — when there is no little cat in the house!  
Die gedankenlose Frau verschwendet Material und macht sich unnötige Arbeit.  
Tisch und Fussboden werden schmutzig, — wenn man nicht eine Katze hat!

חצילים בשמנת חמוצה.

27

3 אוקיות חצילים, כף אחת "מגד", 1/2 בצל, פטרסיליה קצוצה, כף אחת קמח, 100 גרם שמנת חמוצה, שבת. מטגנים בסיר את הבצל הקצוץ דק עד שיוריד, מוסיפים פטרסיליה קצוצה ואת החצילים החתוכים לקוביות קטנות וגם מלח. את הקמח זורים על החצילים. לאחר שהובלו זמן-מה, מוסיפים מעט מים ומשהים בסיר מכוסה על גבי אש קטנה עד שיתבשלו, לבסוף מוסיפים שבת קצוצה דק בשפע ומערבים את החצילים לפני העריכה בשמנת חמוצה.



חצילים ממולאים.

28

קולפים את החצילים, חוצים אותם לארכם, מוציאים את תוכם, מהבלים את התוך עם בצל קלוי וטוחנים במטחנת-בשר, מוסיפים לזה לחם שרוי, פטרסיליה קצוצה ואפשר גם ביצים קצוצות, מלח

נפה קטנה ליד צנר המים חוסכת עבודה כי היא מונעת את ההתזה.

By putting a little strainer on the water-top you prevent splashing.  
Ein kleines Sieb an der Wasserleitung erspart viel Arbeit weil das Spritzen vermieden wird.

wise into halves, scoop out. Stew the parts of the vegetables which have been scooped out, pass through mincer together with fried onion soaked bread. Add chopped parsley, salt, pepper and, if desired, chopped eggs. Mix in raw egg, leaving a little of the white; beath this and spread over the mixture, after having filled the egg plants with same. Continue as described under "Stuffed Vegetable Marrow". A mushroom dressing is particularly suitable for this dish.

**\* EGG PLANT WITH VEGETABLE FILLING.** 29.

5 egg plants, 1/2 okieh carrots, 1/4 okieh kohlrabi, 1/4 okieh beetroot, fried onion, grated bread, parsley, salt, pepper.

Place the egg plants in boiling saltwater and boil for about 10 minutes, then scoop out, pass scooped out portions through mincer together with the onion. Mix in the vegetables, after having grated them finely, add salt, pepper and chopped parsley, stuff the egg plants and bake in oven. Serve separately, mayonnaise or tomato dressing.

**\* EGG PLANT BALLS.** 30.

2 1/2 okieh egg plants, 1 small onion fried in Meged-oil, 2 1/2 spoonfuls of grated bread, salt, pepper, 1-2 eggs, oil for frying.

sie der Länge nach, höhlt sie aus. Das Innere dünstet man, treibt es durch die Fleischmaschine zugleich mit gebratenen Zwiebeln, geweichtem Brot; gibt gehackte Petersilie, eventuell gehackte Eier dazu, Salz, Pfeffer, bindet die Masse mit rohem Ei — man lässt ein wenig Eiweiss zurück und schlägt es, den Schnee streicht man dünn über die Masse, die man in die Höhlung eingefüllt hat. Weitere Behandlung siehe: Gefüllte Kussa. Vorzüglich schmeckt dazu eine Pilzsosse.

**\* CHAZILIM**

**MIT GEMÜSEFÜLLUNG.** 29

5 Chazilim, 1/2 Unze gelbe Rüben, 1/4 Unze Kohlrabi, gebratene Zwiebel, Reibbrot, Petersilie, Salz, Pfeffer.

Die Chazilim kocht man mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten, dann höhlt man das Innere aus, treibt es mit der gebratenen Zwiebel durch die Fleischmaschine, vermischt es mit dem feingeriebenen Gemüse, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie, füllt die Schalen der Chazilim mit der Masse und brät sie im Backofen. Man reicht dazu Mayonnaise oder eine Tomatensosse.

**\* CHAZILIM FRIKADELLEN.** 30

2 1/2 Unzen Chazilim, 1 kleine Zwiebel in Meged gebraten, 2 1/2 Löffel Mehl, 2 1/2 Löffel Reibbrot, Salz, Pfeffer, 1-2 Eier, Öl

---

Buy Perfection & Puritan stoves — known for their quality!

---

יוצקים עליה את מי הקשואים ומוסיפים את הקשואים הטחונים.

## 22 קשואים בכרוב בריסל.

טעימים וחסכוניים יען כי הכרוב הבריסלי יקר מאד יכולים לערב אותה בקשואים הזולים. מתחלה מהבלים את הכרוב הבריסלי בשמן עד שיעשה רך למחצה ואז מוסיפים את הקשואים החתוכים לקוביות. (2 אוקיות כרוב בריסלי ו-2 אוקיות קשואים לחמש נפשות). מתבלים במלח, בכוסבר ובעשבים ירוקים קצוצים.



חצילים משתמשים בהם בין שהם בקליפתם או בין שהם קלופים.

Eggplant can be cooked with the skin or without.

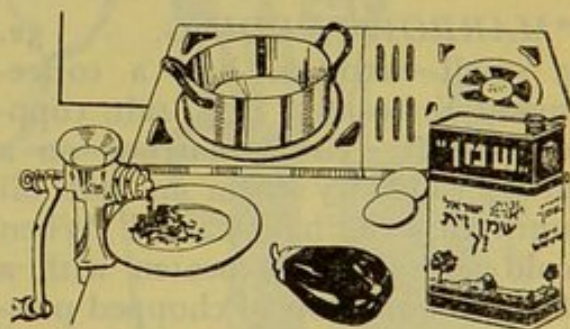
Chazilim können mit und ohne Schale verwendet werden.

## 23 קלחי תירס.

מבשלים אותם במי מלח עד שיתרככו ואוכלים אותם בחמאה טריה או ברוטב של עגבניות.

## 24 הכנת חצילים.

רבים סוברים, כי על ידי זה שמולחים את פלחי החצילים ומיבשים אותם בשמש תפוג המרירות שבהם, אבל אך טעות היא. חצילים שלא השקו אותם דים בשעת גדולם אין מרירותם פגה לעולם, ואולם ירקות כאלה אינם מוצאים לשוק למכירה. ואם במלה „מרירות“ מתכוונים לטעם האופייני של החצילים הרי על ידי מליחה מוציאים את החומרים המינרליים החשובים שבהם ונמצא שאין מגישים אל השולחן אלא תאית מטוגנת. לפיכך צריך לעשות את החצילים כמו שעושים שאר ירקות לפי ההוראות המפורטות להלן:



לאחר שהכינו את החצילים מרסקים גם את הביצים השלוקות במטחנה.

After mincing the Hazilim, the hard-boiled eggs etc. should also be passed through the mincing machine.

Nach den vorbereiteten Chazilim dreht man auch die harten Eier usw. durch die Maschine.

Peel the egg plants, cut up into cubes, stew in a little oil, then pass through mincer together with the onion, add per person  $\frac{1}{2}$  tablespoon flour,  $\frac{1}{2}$  tablespoon grated bread and  $\frac{1}{4}$  egg, salt and pepper, form balls and fry.

Man schält die Chazilim, schneidet sie in Würfel, dünstet sie in einem Minimum von Öl weich, gibt sie zugleich mit der gebratenen Zwiebel durch die Fleischmaschine, gibt Semmelbrösel, Ei, Salz und Pfeffer zu, formt Frikadellen und brät sie.

\* *VEGETABLE PUDDING.* 31  
 $2\frac{1}{2}$  okieh various vegetables, 5 gr. Kokosin, 2 egg yolks, parsley, salt, 1 tablespoon grated bread, white of two eggs. Vegetables (carrots, cauliflower, kohlrabi, green beans) are cooked and chopped. Mix Kokosin and egg yolks, add chopped parsley, grated bread, salt, vegetables and at last snow of two eggs. Put the mixture in a greased pudding form, cook in water 1 hour. Serve with sauce hollandaise, made from 20 g of butter, 15 g cocosin,  $1\frac{1}{2}$  tablespoon flour, one egg-yolk, salt, lemonjuice one cup of broth.

\* *GEMÜSEPUDDING.* 31  
 $2\frac{1}{2}$  Unzen verschiedene Gemüse, 50 g Kokosin, 2 Eidotter, Petersilie, Salz, 4 Esslöffel Brotbrösel, 2 Eiweiss.  
 Das Gemüse (Mohrrüben, Blumenkohl, Kohlrabi, grüne Bohnen) kocht man. Nachher hackt man es, rührt das Kokosin und die Eidotter dazu und fügt gehackte Petersilie, Brotbrösel, Salz, das feingehackte Gemüse, schliesslich den Eischnee hinzu. In der Puddingform kocht man es eine Stunde im Wasserbad (oder bäckt im Kuchenwunder). Man reicht dazu holländische Sosse.

\* *MARROW-PUDDING.* 32  
 5 small marrows, half a coffee-spoon Kokosin, 5 eggs, salt, copped parsley. Grate marrows on a grater and fry them in hot oil until all water has steamed. When cold add the eggs beaten with a fork, salt and lots of chopped parsley. Place mixture in a greased pudding form and cook  $1\frac{1}{4}$  hour.

\* *KUSSA-PUDDING.* 32  
 5 kleine oder mittlere Kussa, eine kleine Löffelspitze Kokosin, 5 ganze Eier, Salz, gehackte Petersilie.

Die abgeschälten Kussa reibt man auf einem Reibeisen, nachher dünstet man sie in etwas Öl, bis das ganze Wasser verdunstet ist. Man nimmt vom Feuer und lässt den

---

קנו תנורי פרפקשון ופיוריסן הידועים בטיבם!

---

## קשואים מהובלים בביצים טרופות.

20

3 אוקיות קשואים, כף אחת "מגד", בצל  
קטן אחד, 3-5 ביצים, מלח ואפשר גם  
פלפל.

קולפים את הקשואים וחותכים אותם  
לקוביות קטנות. את הבצל קוצצים  
יפה ומטגנים אותו ב"מגד" עד שיוהיב,  
מוסיפים את הקשואים ומהבלים על גבי  
אש קטנה בתוך סיר מכוסה. כשהם  
נעשים כעין דיסא והמיץ נעשה סמיך  
במקצת, מערבים בהם את הביצים  
הטרופות וכשהן קרושות מסירים מעל  
האש.

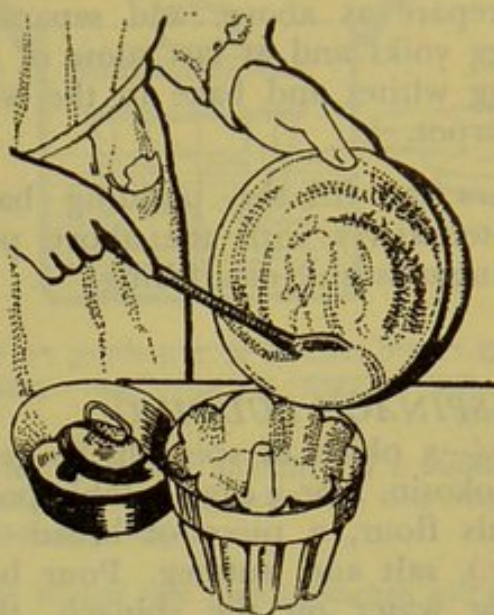
שנויים:

(1) במקום ביצים נוטלים עגבניות חיות  
או מיץ עגבניות. מהבלים את הקשואים  
כאמור למעלה ונותנים לתוכם עגבניות  
חתוכות לחתיכות קטנות. הקשואים  
צריכים להיות רכים אבל לא כדיסה.  
(2) אפשר להבל את הקשואים יחד עם  
תפוחי אדמה חתוכים לקוביות קוביות  
קטנות.

## קשואים עשויים ככרוב איטלקי.

21

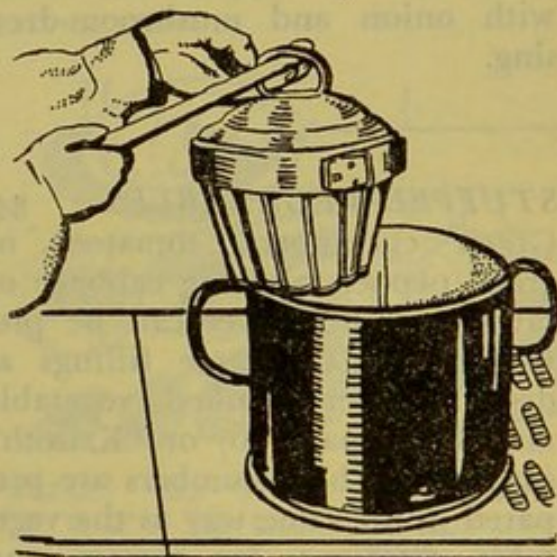
3 אוקיות קשואים, כף אחת "מגד", 1½  
כפות קמח, בצל אחד קטן, מלח, מעט  
פלפל, מושקט. רוחצים את הקשואים  
יפה יפה, מבשלים אותם במעט מי-מלח  
רותחים, עד שיתרככו. אחר-כך קולפים  
אותם וטוחנים אותם במטחנת הברז.  
קולים בשמן את הבצל הקצוץ דק עד  
שמראהו יהיה צהוב-בהיר, מוסיפים עליו  
את הקמח ומטגנים לרביכה חומה-בהירה,



צריך להכין כראוי את הרפוס לפני שממלאים  
אותו בצק.

Erst in die richtig vorbereitete Form  
darf der Teig gefüllt werden.

Do not put the dough into the tin, be-  
fore it is well greased.



מהדקים היטב את כסוי הרפוס לפני  
שמעמידים אותו במים החמים.

The pudding basin must be tightly clo-  
sed, before putting into the hot water.

Die Puddingform wird festgeschlossen in  
das heisse Wasser gestellt.

*VARIATION :*

prepare as above, add separated egg yolks and at last snow of the egg whites and bake in the wonderpot.

You can fill the pudding basin alternatively with the above puddingmass and meatfilling.

\* *SPINACH PUDDING.* 33.  
2½–3 okieh of spinach, 80 gram Kokosin, 2 or 3 eggs, 3 tablespoonfuls flour, a piece of bread (30 gr.), salt and nutmeg. Pour boiling water on the spinach, then drain and chop. Mix the Kokosin with the yolks, add the spinach, the seasoning, the flour and the soaked squeezed bread. Then beat in the stiffly beaten whites of eggs. Pour into a greased wonderpot for baking or into a form and cook in water 1¼ hours. Serve with onion and mushroom-dressing.

*STUFFED VEGETABLES.* 34.  
Green cucumbers, tomatoes or green pepper, also big cabbage or savoy or vine leaves can be prepared with the same fillings as described for "stuffed vegetable marrows" (page 70) or "Kzizoth" (page 16). The cucumbers are prepared in the same way as the vegetable marrow; for tomato and

Brei erkalten. Man rührt die mit der Gabel geschlagenen Eier hinein, fügt Salz, viel gehackte Petersilie hinzu, tut die Masse in eine geölte Puddingform und kocht sie im Wasserbad 1¼ Std. Oder als Auflauf im „Küchenwunder“. Eigelb getrennt und zuletzt steifen Schnee zufügen.

\* *SPINAT-PUDDING.* 33  
80 g Kokosin oder Meged-Öl, 2½–3 Eier, 3 Esslöffel Mehl, ein Stück Weissbrot (30 g.), Salz, Muskat. Man giesst auf 2½ Unzen Spinat siedendes Wasser, seiht durch und wiegt den Spinat. Das Kokosin rührt man gut mit dem Eidotter, fügt den Spinat, die Gewürze, geweichtes Brot, Mehl hinzu, nachher den Schnee von 3 Eiern, gibt das Ganze in ein Küchenwunder oder in eine Puddingform. Weiter wie Gemüse-Pudding. Man reicht hierzu Zwiebel- oder Pilzsosse.

*GEFÜLLTE GEMÜSE* 34  
Man kann frische Gurken, Tomaten oder grüne Paprika, ferner grosse Blätter von Weisskraut oder Wirsing oder auch Weinblätter mit einer Füllung versehen wie zu „gefüllte Kussa“ (S. 52) angegeben, oder wie das Grundrezept „Kzizoth“ (S. 76). Vorbereitung der Gurken wie Kussa;

---

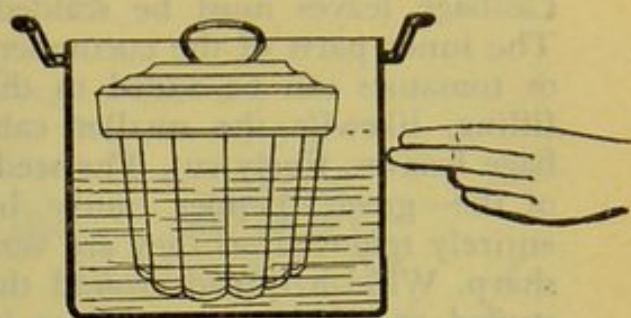
It pays to buy from Rimon Chinaware, 96 Allenby Rd. Tel-Aviv

---

במים רותחים עד שיתרככו ויתפוררו — מניחים אותם על מסננת. מהשמן והקמח עושים תרביך לבן סמיך במקצת, יוצקים עליו את מי הקשואים, מוסיפים מלח, מושקט, מיץ לימונים, לפי טעמו של כל אחד, מרתיחים את הקשות ברוטב ומעבים בחלמון.

ש נ ו י י ם :

במקום מי-הקשואים נוטלים חלב ומי קשואים למחצה, לרוטב מוסיפים לפי הטעם מלח, מושקט.



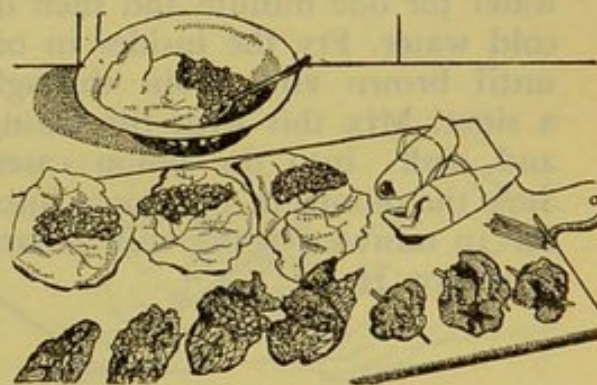
חמים לבשול התביצה צריכים להגיע רק עד כדי שתי אצבעות ברוחב למטה משפת הדפוס.

When cooking a pudding in a Pudding-basin, the water must be two fingers below the basin.

Das Wasser zum Puddingkochen soll zwei Finger breit unter dem Rand der Form bleiben.

19 קשואים ממולאים

גוררים את הקשואים, מוציאים את תוכם (קשואים גדולים חותכים לרחב לחתיכות ועושים לכל חתיכה כמו לקשוא אחד). מלואים שונים: (1) אורז מהובל מעורב במיץ עגבניות. (2) אורז מהובל מעורב בפטריות או בבשר חי קצוץ. (3) בשר קצוץ מעורב בלחם שרוי. (4) קשואים ממולאים לחם—פרוסה דקה של לחם לבן או חצי לחמניה שרויה, רחוטה וטחונה עם מעט בצל קלוי ואפשר מעט מביצה שלוקה, מוסיפים לתערובת פטרסיליה קצוצה וחצי שקד מר מרוסק. לחמשה קשואים בערך 1/2 ביצה חיה, מלח ואפשר קצת פלפל. חותכים את המלוא לתוך הקשואים החלולים אבל אין ממלאים אותם לגמרי עד קצותם. מטגנים את הקשואים מכל הצדדים עד היותם צהבהבים, אחר-כך מבשלים אותם במיץ עגבניות עד שיתבשלו. אפשר לבשלם בתוך הרוטב גם בלי טגון קודם. טעם משובח יש לרוטב אם מבשלים אותו עם התוך שבקשואים ואחר-כך מסגנים אותו.



מלואים של לחם או של בשר (קציצות) יכולים לטגן בתוך עלים של כריב או של נפו כמו „רולדה“.

Stuff bread or meat filling in cabbage or grape leaves to make stewed "rouladen".

Brot- oder Fleischfülle (Kzizoth) kann man in Kraut- oder Weinblättern als „Roulade“ dünsten.



green pepper see the illustration. Cabbage leaves must be scalded. The inner parts of the cucumbers or tomatoes can be added to the filling, likewise the smaller cabbage leaves, finely cut. The seeds of the green pepper must be entirely removed, as they are very sharp. Wind a thread around the stuffed vegetables and place in shallow pan in which just enough Meged to cover the bottom has been heated. Place lid on the pan and stew for 15—20 minutes. A sauce will form itself from the water contained in the vegetables and this can be thickened with cream or by beating an egg into it.

## \* SPANISH ONIONS

35.

Prepare the filling like filled cousa. Peel the onions. Scoop out the insides, put them in boiling water for one minute and then in cold water. Fry the insides in oil until brown and strain through a sieve. Mix this with the filling and stuff into the onion cases. Stew the onions in their own juice for 10 minutes. Serve with potato puree or rice.

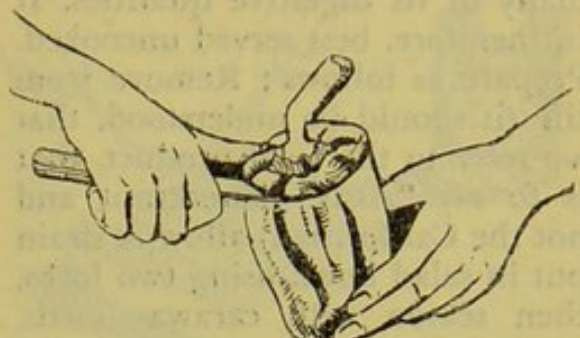
Tomaten und Paprika s. Bild; die Krautblätter werden kurz mit kochendem Wasser überbrüht. Das Innere von Gurken oder Tomaten wird mit in die Füllung gegeben, ebenso die kleineren Krautblätter feingeschnitten; aus der Paprika müssen sämtliche Kerne entfernt werden (zu scharf!). Die mit einem Faden umbundenen gefüllten Stücke legt man in eine flache Pfanne, deren Boden schwach mit heissem Meged-Öl bedeckt ist; mit einem Deckel zudecken und 15—20 Minuten dünsten lassen. Die Sosse, die durch den starken Wassergehalt des Gemüses von selbst entsteht, kann mit einem verschlagenen Ei oder mit saurer Sahne gebunden werden.

## \* SPANISCHE ZWIEBELN. 35.

Die Füllung wie zu Kussa vorbereiten. Dann schält man die Zwiebeln, nimmt das Innere heraus, hält sie einen Moment in siedendes Wasser und spült sofort in kaltem Wasser nach. Das Innere der Zwiebel brät man, bis es braun wird, passiert es durch ein Sieb und fügt es zu der Füllung. Nun füllt man die Zwiebeln, gibt  $1\frac{1}{2}$  Löffel Meged-Öl in den Topf, dünstet sie im eigenen Saft noch etwa 10 Minuten, und bringt sie mit Kartoffelbrei oder Reis als Beilage zu Tisch.

15 תערובת ירקות.

מכינים מיני ירקות שונים כמו "מרק תפוחי-אדמה". אבל לוקחים בהתאם לזה פחות נוזלים (רק במדה שלא יקדח. כלום) ומניחים אותם להתבשל כמעט כל צרכם (מועכים במזלג רק תפוחי-אדמה אחדים ואת השאר משאירים בחתיכות). מתבלים אותם בתחלת בשולם בכמון, בכוסבר ובכרכם או רק בקיטשופ של עגבניות, לשעת ההגשה מערבים אותם בעשבים טריים קצוצים ובחתיכות המאה.



פלפלירטב ירוק חותכים תחלה את מכסהו

To stuff green peppers first cut off the top

Grüne Paprika befreit man zuerst vom Deckel

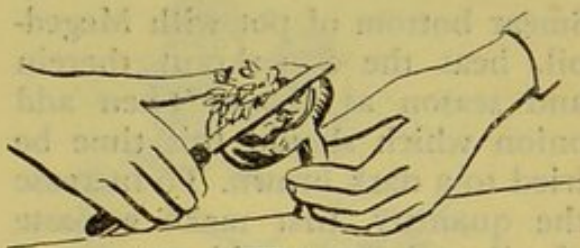
16 במיות.

רוחצים היטב ומעמידים בשמש להתיבש. לאחר שנתיבשו היטב חותכים את העוקצים אבל אין מדיחים אותן עוד פעם כדי שלא תפרשנה מיץ צמיג. מטגנים אותן (3—2¾ אוקיות) בשמן חם מאד, מניחים אותן בנפה עד כלות שפותיהן ומבשלים ברוטב של עגבניות (נוטלים לכך קיטשופ!) עד שתעשינה רכות. (טוב ביותר לאכול את הבמיה באורז או בתפוחי-אדמה.)

... the top ...  
... with ...  
... the ...

17 קשות מטוננת.

ראה את המתכנת היסודית לירקות מתורבלים. שימו לב! אין לצקת מים. מגישים עם עשבים טריים קצוצים.



אחר כך מוציאים את כל הגרעינים.  
then remove all the seeds.

18 קשואים ברוטב הולנדי.

5—6 קשואים קטנים, כף וחצי מגד, קוקוין או חמאה, 2 כפות קמח, מיץ לימון, מלח, מושקט, חלמון אחד; קולפים את הקשואים הקטנים חותכים אותם לשתיים-שלש חתיכות. מבשלים אותם

dann müssen sämtliche Kerne heraus, da schon wenige genügen, um das Gericht überscharf schmecken zu lassen.

**SAUERKRAUT-UNCOOKED.** 36

Sauerkraut, when cooked, loses many of its digestive qualities. It is, therefore, best served uncooked. Prepare as follows: Remove from tin (it should be understood, that we refer to the local product, that is to say "Assis" Sauerkraut and not the Californian) allow to drain put in salad bowl, using two forks, then season with caraway seeds, pepper or paprika, and mix in onion, after having stewed same to a golden brown and finely cut up. If too sour, add some tomato ketchup or a little sugar. If desired, pickled gherkins, finely cut, may be mixed in or salad dressing or mayonnaise, served with olives. Uncooked sauerkraut tastes well as filling of raw tomatoes or as cover of bread with butter.

(See chapter "Sandwiches" and "Entrees").

**COOKED SAUERKRAUT.** 37.

Smear bottom of pot with Meged-oil, heat the Sauerkraut therein and season as above. Then add onion which should this time be fried to a dark brown. To increase the quantity, first make a paste of oil and flour, add water and stew the sauerkraut therein for  $\frac{1}{4}$  of an hour together with cut up

**SAUERKRAUT (ROH).** 36.

Die rascheste und gesündeste Zubereitung von Sauerkraut, dessen vorzügliche Wirkung auf den Darm durch Kochen nur beeinträchtigt wird, ist folgende. Man nimmt es aus der Büchse (statt des ausländischen kaufen wir natürlich nur Tozereth Haarez, also „Assis“-Sauerkraut), lässt es abtropfen, lockert es mit zwei Gabeln in einer Schüssel, schmeckt mit Kümmel, etwas Pfeffer oder Paprika ab und mischt feingeschnittene Zwiebeln, die vorher in Meged-Öl goldgelb gedünstet wurden, darunter. Ist es zu sauer, fügt man etwas Tomatenketchup oder ein wenig Zucker bei; feingeschnittene Gewürzgurken können untergemischt werden. Man kann auch einfache Salatsosse, Mayonnaise oder pikante Sosse daruntermischen. Mit Oliven verzieren.

So angerichtetes Sauerkraut ist vorzüglich als Füllung von rohen Tomaten und als Belag auf Butter-Schnitten.

**WARMES SAUERKRAUT.** 37

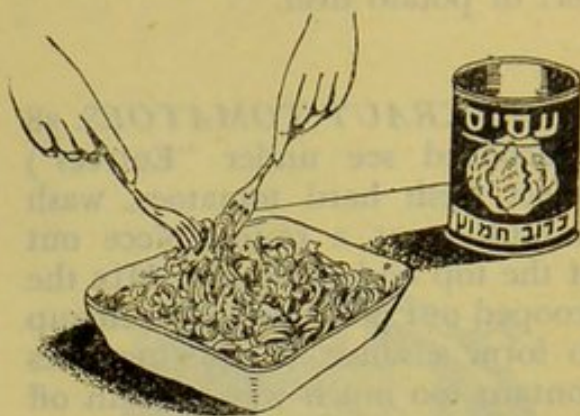
Es wird in einem Topf, dessen Boden mit Meged-Öl schwach bedeckt ist, nur heissgemacht und wie oben gewürzt und mit reichlich gerösteten (diesmal ganz gebräunten) Zwiebeln angerichtet. Soll es mehr ausgehen, kann zuerst im Topf eine Einbrenne aus Öl und Mehl gemacht, mit Wasser auf-

---

כדאי מאד לקנות כלי חרס אצל „רמון“, רח' אלנבי 96, תל-אביב

---

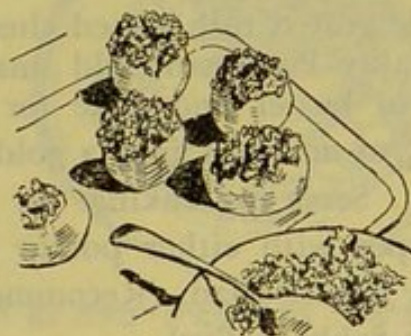
וכדומה, טוב לחתוך אותם לחתיכות גסות בסכין; אם רוסקו במכונה, צריך להכניס את המיץ הנסחט ולהשתמש גם בו). את הירקות מולחים, מהפכים אותם קצת בשמן חם, אחר־כך מכסים אותם ומהבלים אותם על להבה קטנה (צלחת־אצבין) עד שיהיו רכים. הירקות עצמם מכילים מים במדה מספקת ולכן אין להוסיף עליהם מים כלל בשעת הבישול או שמוסיפים אך בזמן הבישול (לצשוא אין צורך במים). יש לשמור על השלהבת שלא תהיה גדולה ביותר. את המים לוקחים רק בכמות הדרושה לשמירת הירקות מפני החריכה. רוב הירקות נגמר בשולם ב־20 דק. שעועית ירוקה וחומה, גם גזר ישן — בחצי שעה בערך. צריך להשגיח, שכסוי הסיר יהיה מהודק היטב (לשים עליו אבני־משקל) ועד כמה שאפשר אין לבחוש את התבשיל אלא בזהירות ורק בהתחלת הבישול ובסופו. את הירקות המהובלים עורכים רק במיץ שלהם. אלא אם המשפחה גדולה היא והאמצעים דלים, אפשר להגדיל את כמות הרוטב העצמי הטעים ע"י הוספת קורטוב של קמח שזורים על פני התבשיל. לאחר שהירקות נתבשלו דים בזהירות, יוצקים עליהם מים חמים ומשאירים את התבשיל על האש עוד לבשול קצר נוסף. תוספת פטר־סיליה טריה וקצוצה, שבת או מנתה (נענע) (באנגלית "מינט", בערבית "ננה") משמשת לגבי רוב הירקות תבל מצוין. מיד סמוך לעריכה אפשר להוסיף גם מעט חמאה טריה. ירקות שנתישנו קצת וביחוד שעועית ירוקה וחומה, בשולם קל יותר במי מלח אשר אפשר להשתמש בהם אחר הבישול להכנת מרק.



כרוב כבוש חי תוחכים אותו בשני מזלגות. מערבבים את הכרוב במעט קצח ושמן ובצל חתוך דק, דק (לפי טעמו של כל אחד גם מעט סיכר).

Uncooked sauerkraut is spread out with two forks.

Rohes Sauerkraut lockert man mit zwei Gabeln.



כשממלאים ענבניות צריך שהמלוא יהיה בילט למעלה.

Tomatoes must be well filled.

Tomaten stets hoch gehäuft füllen.

apples. Serve, preferably with some sort of potato dish.

*SAUERKRAUT TOMATOES.* 38  
(Uncooked see under "Entrees")  
Select fresh hard tomatoes, wash carefully, cut a round piece out of the top and scoop out. Mix the scooped out portions with ketchup to form a sauce (if the tomatoes contain too much water, drain off some). Mix the sauce, which may be improved by adding Assis-pickled-gherkins, finely cut with well drained sauerkraut and stuff the tomatoes till the top. Heat 2 tablespoonfuls of Meged-oil in a shallow pan, place tomatoes in, stuffed as above, and stew for 10—15 minutes with lid tightly closed.

*SAUERKRAUT SOUFFLE WITH FISH.* 39.

In well greased baking tin or wonderpot place alternate layers of sauerkraut and cooked fish, the bones of which have been removed. Sauerkraut should form the top layer.

Sprinkle grated roll, grated cheese (preferably Parmesan) add small lumps of butter and bake for about  $\frac{3}{4}$  of an hour until a golden brown. Serve in baking tin or wonderpot with either potato tomato or lettuce salad. (Recommended for Sabbath Eve).

gefüllt und darin das Kraut zusammen mit zerschnittenen Äpfeln  $\frac{1}{4}$  Stunde gedünstet werden.

*SAUERKRAUT-TOMATEN.* 38  
Frische feste Tomaten werden sauber gewaschen, von der Oberseite wird ein Deckel abgeschnitten und das Innere ausgehöhlt. Dieses wird mit Ketchup zu einer Sosse verrührt. Gut abgetropftes Sauerkraut mit dieser pikanten Sosse, die noch mit kleingeschnittenen „Assis“-Gewürzgurken verbessert werden kann, untermischen und gehäuft in die Tomaten füllen. In einen flachen Topf, in dem man 1 Esslöffel Meged-Öl verlaufen liess, legen und bei geschlossenem Deckel 10 — 15 Minuten dünsten lassen. Anrichten mit Chips oder Bratkartoffeln.

*SAUERKRAUT-AUFLAUF MIT FISCH.* 39

In eine gut gefettete Auflaufform (oder „Küchenwunder“) gibt man abwechselnd eine Schicht abgetropftes Sauerkraut (das man vorher mit in Meged-Öl ange-dünsteter geschnittener Zwiebel vermischen kann) und fertig gekochte entgrätete Fische; Oben soll Sauerkraut liegen. Man bedeckt mit geriebener Semmel, geriebenem Käse, legt Butterflöckchen auf und bäckt ca.  $\frac{3}{4}$  Stunde goldgelb, serviert in der Form. Dazu Kartoffeln- sowie verschiedene Salate reichen.

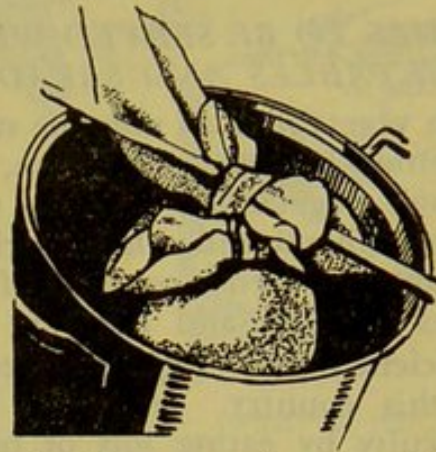
---

Buy perfections Puritan stoves — known for their quality

---

## ירקות.

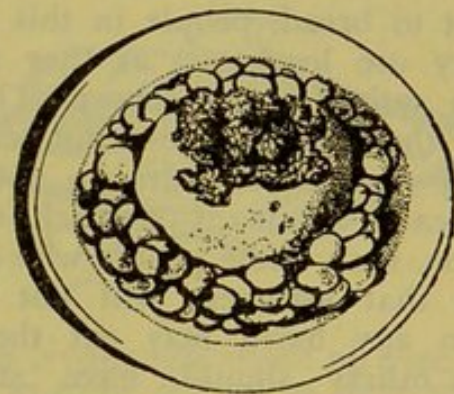
מקובל הוא שאין מבשלים ירקות בתוך מי-מלח, אלא שמים אותם בתוך נפה שמכניסים לסיר עם מעט מים כדי שיתבשלו בהבל העולה. אולם שיטה זו הכרחית למעשה רק במטבח דיאטי או בבשול ירקות מיוחדים, כגון כרובית וכרוב, כשיש צורך לשמור על צורתם השלמה. (ראה ירקות בבצק וסלט ירקות מבושלים).



גם בלי הפוס של הביצה יכולים לשים את המסה במפית ולבשלה במים.  
Lacking a pudding form cook the pudding in a napkin.

Auch ohne Puddingform kann man die Masse eines Gemüsepuddings in einer Serviette im Wasser kochen.

הדרך הטובה ביותר להכנת הירקות היא ההבול (דינסטען) כי ע"י כך נשמרים בשלמותם כל החמרים הטבעיים המצויים בירקות שבגללם טוב לאכול אותם. הירקות אינם מאבדים את טעמם ומתבשלים יותר מהר. מלבד זאת על ידי ההבול חוסכים חמרי-דלק ומבלים פחות זמן ע"י ה"פרימוס" החם או מכונת-בישול אחרת. בכלל באקלים החם של ארץ ישראל אין להכין ירקות אלא על ידי הבול.



ביצה מבושלה בתוך מפית יכולה גם היא להיות מונשת יפה מאד.

Pudding, when has been boiled in a napkin can be attractively served in a mound of vegetables.

In der Serviette gekochter Pudding kann hübsch mit Gemüse angerichtet werden, die man gesondert zurückliess.

## מתכונות יסודיות לירקות מהובלים.

14

וזאת היא השיטה: בתור שמן יש להעדיף את שמן הזך של "שמן" או "מגד" על כל מין אחר (חמאה עלולה להחרך במהירות יתרה). יוצקים על קרקעית הסיר  $\frac{3}{4}$  הכף שמן על 2-3 אוקיות ירקות. אחר כך שמים את הירקות לאחר שנשטפו וכלו טפותיהם ונחתכו לחתיכות בשעור הרצוי (גזר, כרובית, כרוב, תרד

# MAIN-DISHES

## HAUPT-GERICHTE

### *DISHES TO BE SERVED WITH VEGETABLES AND SALADS.*

Each vegetable dish must be supplemented by some other dish, for, though vegetables contain vitamins, mineral and other nutritive substances, their content of calories is small and they are not sufficiently satisfying. Most people in this country get over this difficulty by eating lots of bread with every meal. Bread, however, is too expensive as a side dish and, in any case, is too one-sided, particularly for people with sensitive digestion. From the point of view of nutrition, potatoes are recommended, although they are not cheap as they are satisfying and contain valuable nutritious substances.

Next to bread, people in this country use legumes, as they are both satisfying and cheap. They have the disadvantage of not being easily digested and are no doubt the cause of many stomach disorders. Only those people who are sure that legumes will not do them any harm may eat them. The others should have such wholesome food as rice, semolina

### *BEILAGEN ZU GEMÜSEN UND SALATEN*

Zu jedem Gemüsegericht ist eine Ergänzung notwendig, weil alle Gemüse zwar Vitamine, Mineral- und andere für die Ernährung wichtige Stoffe enthalten, aber nur einen geringen Kalorien- und meist einen sehr niedrigen Sättigungswert haben. Hierzulande hilft man sich im allgemeinen damit, sehr viel Brot zu allen Hauptmahlzeiten zu verzehren, was aber bedeutende Nachteile hat, weil das Brot teuer als Zuspense ist und ausserdem auf die Dauer eine zu einseitige und daher besonders für empfindliche Menschen keine zweckmässige Hauptnahrung darstellt. Mindestens müsste man mit anderen Gerichten viel mehr abwechseln. Vom Ernährungsstandpunkt aus sollten trotz ihres hohen Preises mehr Kartoffeln gegessen werden, die ausser hohem Sättigungswert andere, für die Ernährung vorteilhafte Eigenschaften besitzen. Nachstehend folgen einige wichtige Kartoffelgerichte.

Nächst dem Brot wurden hier bisher am meisten Hülsen-

---

M'KOR H A C A F E, J e r u s a l e m, J a f f a s t r.  
G U T E R K a f f e e, t ä g l i c h f r i s c h g e r ö s t e t

---

## ממרח ביצים אדום ירוק וצהוב.

72

2 ביצים, 2 כפות חלב או מים וגרם מלח. (ראה תמונה ע' ק"א).

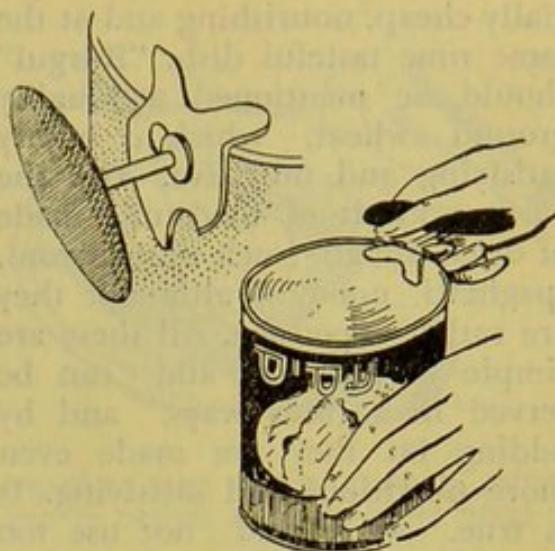
מערבים היטב את החומרים ושמים בדפוסים קטנים או בספלים כשהם משומנים ומעמידים אותם במים חמים. מניחים על קרקעית האלפס מטלית מקופלת או רשת של חוטי ברזל כדי שהדפוסים יעמדו גבוה. אין מרתיחים את המים יותר מדי כי אם משאירים אותם כל הזמן בעצם נקודת הרתיחה. לאחר 25—30 דק נעשית חביצה קשה. והרוצה יכול לתבל בגבינה מפורכת או לצבוע בבשר עגבניות לאדום או מיץ תרד שתי כפות עשבים קצוצים לירוק. (במקרה כזה מפחיתים את מדת הנוזלים). כל שלושת הצבעים יפים מאד כמלוא למרק או כתוספת לירקות.

## מאפה גבינה פיקנטי

73

(פשוט מאד!)

מחצי אוקיה חמאה וחצי אוקיה גבינה קשה (פרמסון או שוויצרית) או גם גבינה-זבדה (לא לבנה!) בוללים קרם חלק שיכולים לתבל בכפית חרדל ומיץ עגבניות. מורחים שכבה עבה על פרוסות לחם לבן שצדן התחתון כבר נמרח בחמאה ומניחים אותן בסיר פלא משומן. אופים אותן במשך 15 רגע עד שמראיהן יהיה חום-צהוב ומגישים אותן כקנוח-סעודה של גבינה או כתוספת לסלט ירקות.



פתחן נכון („ריבולי“)

The right can-opener which cuts with an even edge („Rivoli“)

Der richtige Büchsenöffner schneidet den Rand glatt ab („Rivoli“).



ככה מפנים את השולחן אחר הסעודה. שמים מיד על המנש את כל ערך הכלים כל מין לברו. צלחות, ספלים וכל השירים על גבי צלחת.

The correct method of removing dishes from the table on a tray.

Nur in dieser Weise soll man einen Tisch abräumen: auf dem Tablett sofort getrennt Besteck, Teller, Tassen und alle Abfälle auf einem Teller.



and, above all, oats. As an especially cheap, nourishing and at the same time tasteful dish. "Burgul" should be mentioned a roughly ground wheat, which is highly satisfying and nutritive. Also the various kinds of foodstuffs made of dried dough (such as macaroni, spaghetti, noodles) although they are rather expensive. All these are simple to prepare and can be served in various ways, and by adding fat they are made even more nutritious and satisfying. It is true, we should not use too much fat in Palestine, as it contains many calories and is heat producing but within certain limits we must use it.

The housewife should remember that during the hot season when the body requires less fat it is advisable to fry, whatever must be fried, in deep boiling fat, as in this manner the food absorbs less of the fat. (This applied not only to the preparation of the various kinds of pancakes) — see below — but to anything fried, e. g., meat cutlets (Schnitzel), fried chicken, etc.). Kokosin is most suitable for this purpose and by allowing it to melt in a deep iron pan (casserole) and keeping it in it after use, it is possible to use the same fat over again. All you have to do is to remove the browned layer of fat from the bottom of the pan before cooling and putting away for further use, and

früchte als sättigende und dabei billige Speise verzehrt; sie haben den Nachteil, schwer verdaulich zu sein, und manche Störung ist auf den Genuss von Hülsenfrüchten zurückzuführen. Sie sollten also nur von denen gegessen werden, die sicher sind, sich damit nicht zu schaden. Für die anderen kommen als bedeutend zuträglichere Zuspensen Reis, Griess und vor allem Haferflocken, schliesslich auch die ziemlich teureren Teigwaren infrage. Als besonders billiges, nahrhaftes und dabei schmackhaftes Gericht ist „Burgul“ zu nennen, das ist ein grob gemahlener Weizen, der von ausserordentlich hohem Sättigungs- und Nährwert ist. Alle diese sehr einfach und doch abwechslungsreich zuzubereitenden Speisen gewinnen an Nähr- und Sättigungswert erheblich durch Beigabe von Fett.

Ogleich wir hier nie zuviel Fett aufnehmen sollten, weil es hohen Kalorienwert hat und daher „heiss macht“, müssen wir es in vernünftigen Grenzen anwenden. In den heissen Monaten, in denen der Körper weniger Fett braucht, sollten alle Gerichte, die in Fett gebacken werden müssen, in schwimmendem Fett bereitet werden, weil sie dann weniger vom Fett in sich aufnehmen. Es ist daher zweckmässig, nicht nur alle Arten von Frikadellen —s.

---

It pays to buy from «Rimon» Chinaware, 96 Allenby Rd., Tel-Aviv

---

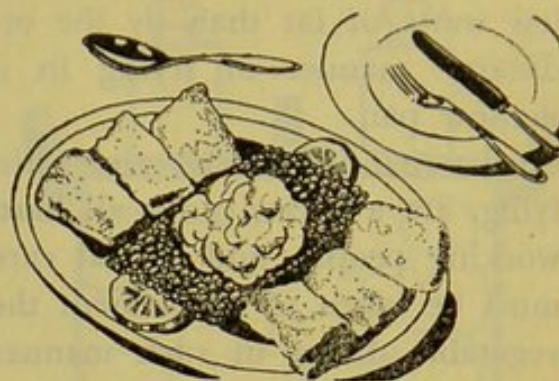
אותם אפשר להכין בדרך מעודנת יותר  
ע"י תבול בכרכום ובכוסבר במקום  
הפלפל החריף מאד, ומשמים לכך דגי  
הים הזולים.

### דגים מטוננים. 71א

מסירים את קשקשותיו של כל דג,  
מוציאים את מעיו רוחצים אותו ומנגבים  
אותו היטב במסלית נקיה. אחר כך  
מולחים אותו רק בפנים ומגלגלים בקמח  
ואת עודף הקמח שופכים לתוך כלי, אחר  
כך טובלים אותו בביצה טרופה בתוך  
קערה צפה ולבסוף בפירורי לחם,  
שלוחצים אותם לחיצה קלה ביד (הפירורים  
נדבקים היטב רק כשגלגלו קודם את הדג  
בקמח) עתה צולים אותו כשהוא צף  
בקוקוזין חם. מגישים את הדגים עם רבעי  
לימון ועלי חסא ירוקים, טוב לאכל אותם  
עם סלט פיקנטי, חרדל או מלפפונים  
כבושים או עם מיונזה בחרדל חריף.

### דגים בירקות. 71ב

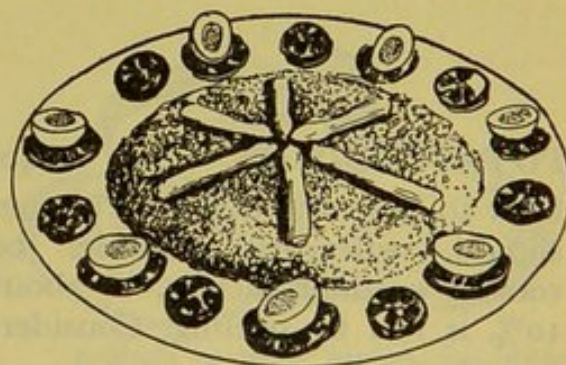
ירקות בעלי פקעות (כרפס, שרשי פטר-  
סיליה, סלק, כרוב-הקלח), מקציעים אותם  
ומבשלים במי-מלח עד היותם כמעט  
בשלים די צרכם. אחר כך שמים אותם  
באלפס עמוק משומן ועליהם שמים נתחי  
דגים טריים שהוכנו ונמלחו מראש.  
מכסים את האלפס ומלואו בכסוי צמוד  
היטב ושמים על גבי שלהבת קטנה עד  
שהמאכל יתבשל כל צרכו (20 דק בקרוב.



חביתות ממולאות בנבינה לבנה, בלחמנית  
או בבשר מזונות ומשביעות כתיספת לירקות.

Omelette, filled with white cheese, bread  
crumbs or meat, is very nourishing and  
particularly when served with vegetables.

Omelettes gefüllt mit Weisskäse-, Sem-  
mel- oder Fleischfülle sind nahrhaft und  
sättigend als Gemüsebeilage.



קערת ירקות מקשטים יפה באספרג.

Vegetable platter garnished with aspa-  
ragus.

Gemüseschüssel mit Spargel garniert.

adding some fresh fat when using again. In this way there is even less waste of fat than by the ordinary manner of frying in a shallow pan.

Meals, rich in calories and satisfying, are a necessity for all hard working people, and special care must be taken to supplement the vegetable dishes in such manner that a well balanced menu is provided and the danger of indigestion avoided. Legumes, as has already been pointed out, should be used in moderation; nothing need be said about them here, as the manner of preparation is generally known. Instead, we shall deal more extensively with such nutritious and easily digestible dishes as can be prepared from oats, rice, semolina, etc.

Many of these dishes can be served salty as a main dish with salads or vegetables or sweet as a dessert.

unten—in Fett schwimmend auszubacken, sondern auch alles, was paniert wird, wie Schnitzel, Backhuhn, Fische und ähnliches. Zu dieser Zubereitung verwendet man am besten Kokosin, das man in einem möglichst tiefen eisernen Kasseroll zerlässt und nach Gebrauch darin aufbewahrt, um es immer wieder zu diesen Gerichten zu benutzen. Man braucht nur jedesmal etwas neues Fett hinzugiessen. Es geht dabei also weniger Material verloren, als beim Ausbraten auf der flachen Pfanne.

Da kalorienreiche und sättigende Gerichte für alle schwer arbeitenden Menschen absolut notwendig sind, ist auf die „Gemüsebeilagen“ besondere Sorgfalt zu verwenden; nur so kann eine richtige gemischte Kost zustande kommen und vielen Verdauungsstörungen vorgebeugt werden. Die Verarbeitung der Hülsenfrüchte ist hier allgemein so bekannt, dass wir sie nicht erläutern müssen. Umso wichtiger sind die anderen nahrhaften und leicht verdaulichen Gerichte von denen nachstehen ausführlicher die Rede ist.

#### POTATO DISHES.

40.

How to prepare potatoes. Potatoes should, whenever possible, be cooked in their jackets, as about 10% is lost by peeling. Consider-

#### KARTOFFELGERICHTE. 40

Kartoffeln soll man möglichst in der Schale kochen, da beim Abschälen ca. 10% verloren gehen, das ist hier, wo die Kartoffeln

---

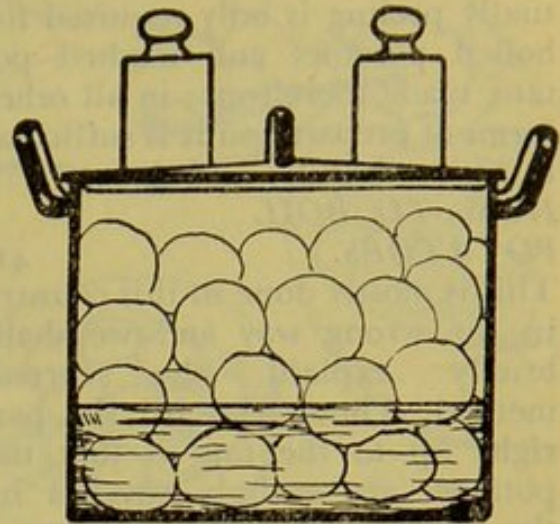
כדאי מאד לקנות כלי חרס אצל „רמוני“, רח' אלנבי 96, תל-אביב

---

אח"כ לחומר. מושחים את דפוס־האפיה בשמן, נותנים לתוכו את הגוש ואופים. אם רוצים בפשטידה מלוחה זורים למעלה גבינה מפורכת ומעט סרורי־לחם ורסיסי חמאה. (לשם חסכון — חמאה וקוקוזין מחצה על מחצה), יכולים לערב בהם גם ירקות מהובלים כל צרכם (ביחוד: אפונים ירוקים, אספרג ופטריות).

דגים קטנים. 70

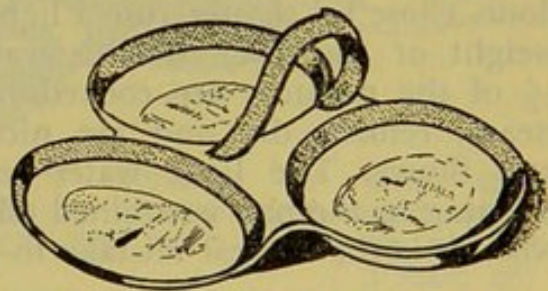
כל הדגים הקטנים ניתנים לבשול מהיר וטעים בצירם הטבעי. כיצד? מוציאים מהם את הקרבים, רוחצים אותם, מולחים ומפלפלים אותם בפנים, אחר כך שמים אותם בסיר־ברזל (בסיר אלומיניום נדבקים הדגים על נקלה) או על מחבת שקרקעיתה משוחה במעט „מגד“, מכסים היטב בכסוי ומטגנים אותם לאט (לוח אובין) כ־15 דק. מוטב להשתמש בדפוסים של חרסינה או זכוכית העומדים בפני האש, כדי שיוכלו להגיש בהם את הדגים מיד לבשולם. לציר הטבעי שלהם מוסיפים רק תבלין של עשבים ירוקים קצוצים. דרך בשול זה של דגים אין כמוהו לטבעיות, טעם ובריאות ולכן יש להשתמש בו להכנת כל מיני הדגים המשובחים שלנו. גם מפני שהדגים יקרים מאד יש לשמור ככל האפשר על טעמם המיוחד. עול הוא לגבי כל חק מעודן להפוך את הדגים המשובחים שלנו לדגים „ממולאים“ אשר אין בהם מטעם הדגים כמעט ולא כלום. ואם רוצים דוקא בדגים ממולאים הרי גם



כדי לבשל את תפוחי אדמה באדים ממלאים את הסיר מים רק עד שליש חללו.

To steam potatoes fill the pot only one half with water. (Small fire!).

Zum Dämpfen von Kartoffeln braucht das Wasser nur einen Teil des Topfes zu füllen. (Kleine Flamme!).



קערה נאה לירקות שונים או לסלטים.

An attractive dish for serving vegetables or salads.

Eine hübsche Schüssel für verschiedene Gemüse oder Salate.

ing the high price of potatoes, this is a very regrettable loss. Actually peeling is only required for boiled potatoes and mashed potato, made therefrom; in all other forms of preparation it is sufficient to wash carefully and dry.

#### HOW TO BOIL

#### POTATOES.

41.

This is mostly done in this country in the wrong way and we shall, briefly explain the correct method. Those who fill the pan right up to the top so that the potatoes are entirely covered by the water, will never produce a good dish, as the most valuable substances are thus extracted from the potatoes, and what remains is watery and worthless. Steaming is the best method of cooking potatoes; where a proper potato steamer is not available, prepare as follows: Fill pan  $\frac{1}{3}$  with water (or even less); see that there is just enough water to prevent burning, and not too big a fire. After a few times you will know exactly how much is required and adding water during the cooking will be avoided. The quantity of water need only last till the potatoes are done. Close lid tightly (use a light weight or the like). In this way  $\frac{1}{3}$  of the potatoes are cooked in steam, remain dry and are nice and floury. The little water remaining in the pan is strained off. Now, it is the biggest mistake to—

noch teuer sind, ein besonders schmerzlicher Verlust. Nur für Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei müssen sie geschält werden. Sonst genügt kaltes Waschen und Abtropfen als Vorbereitung.

#### DAS KOCHEN DER

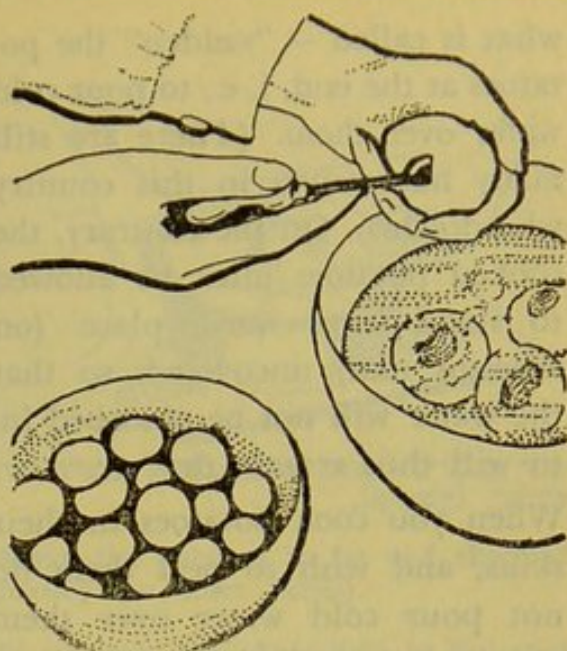
#### KARTOFFELN

41

wird hierzulande häufig so verkehrt gemacht, dass man die richtige Methode kurz erläutern muss. Wer den Topf bis obenhin mit Wasser füllt, womit die Kartoffeln ganz oder fast ganz bedeckt sind, kann nie ein gutes Gericht erhalten, da ein grosser Teil der in den Kartoffeln enthaltenen Werte ausgelaugt wird, sodass die Kartoffeln gehaltlos und wässerig werden. Wer sich aber keinen Kartoffeldämpfer leisten kann, in dem die Kartoffel im reinen Dampf am zweckmässigsten gar gemacht wird, der hat ein einfaches Mittel. Man füllt den Kartoffeltopf nur ca. ein Drittel hoch mit Wasser und schliesst ihn ganz fest mit einem Deckel. Es muss immer nur soviel Wasser im Topf bleiben, dass nichts anbrennt. Also nicht zu heisse Flamme, Wassermenge, die man sich einmal ausprobiert, damit man nicht während des Kochens nachgiessen muss; das Wasser soll gerade reichen, bis die Kartoffeln gar sind. Kocht das Wasser, so werden die Kar-

„מקור הקפה“ ירושלים, רחוב יפו  
קפה זובחה טרי יום יום

בצק לחביתה: מלוח. — 67 א  
 ירקות מבושלים במי מלח כגון כרוב-  
 בריסלי, כרובית, אספרג, ופלחי כרפס;  
 פטריות מטוגנות, חתיכות מלפפונים  
 כבושים ומלפפוני חרדל, ומשומרי-ירקות  
 שונים. וכמו־כן נתחים של כבד עגל או  
 כבד תרנגולת צלוי, וגם חזה עוף. יפה  
 מאד לערוך כל אלה יחד בערמה אחת  
 ולקשט בעלי חסא.



חוטמים בכפות ברזל עגולה כתפוחי אדמה  
 ומוציאים כדורים כדורים קטנים המשמשים  
 תוספת למנה של ירקות. בשיריים משתמשים  
 למקפה או למרק.

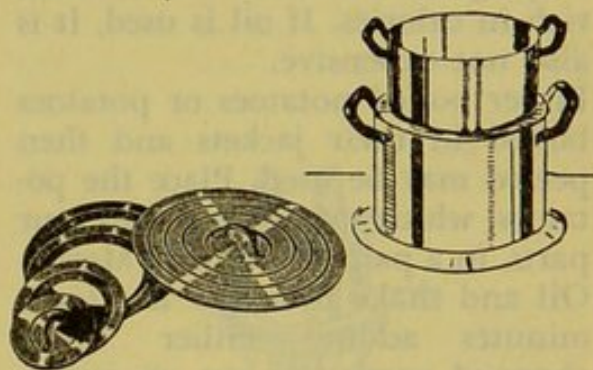
Potato balls scooped out with the potato-  
 scooper are a very nice addition to the  
 vegetable dish. The rest of the potato  
 can be used for soup and puree.

Kartoffeln als Gemüsebeilage sind nett  
 mit dem runden Eisen zu Kugeln aus-  
 gestochen (Reste zu Brei oder Suppe  
 verwenden).

בצק לחביתה: מתוק. — 67 ב  
 ענבים (אשכולות קטנטנים), פלחי תפוח  
 קלופים ונטולי בית הגרעינים, משמשים  
 מיובשים שרוים במים במשך לילה  
 שהופרשו מימיהם או פירות טריים.

פשטידות רומיות. — 67 ג  
 אופים מאתו הבצק עם „אמוט פשטידות“  
 (ראה תמונה) ממלאים אותם באפונה  
 ירוקה מהבלת.

רבועי גבינה. — 68  
 חותכים גבינה אמנטלית טיזילויטית או  
 הולנדית לרבועים כמחצית האצבע  
 וטובלים כל חתיכה לחוד בבצק הנ"ל  
 לאחר שהוסיפו לו כפות אחדות של  
 גבינה מפורכת מטגנים במחבת בקוקוזין  
 רותח ועורכים עם סלט חסא.



בכסוי מיוחד של „אלומיניום“ (ריבולי)  
 יכולים להעמיד הרבה סירות זו על גבי זו  
 ועל ידי כך חוסכים הרבה דלק (ביחוד  
 זרם חשמלי).

By using a special aluminium cover you  
 can cook one pot over the other, thus  
 saving a lot of heat (most important  
 when cooking with electricity!)

Mit dem Aluminium-Ringdeckel („Ri-  
 voli“) kann man mehrere Töpfe über-  
 einanderstellen und viel Brennstoff  
 sparen (besonders elektrischen Strom!)

תרחישים מפתותי שבולת-  
 שועל, אורז או סלת. — 69

גם את אלה מכינים מאותם החמרים  
 היסודיים. אלא שצריך להפריד את  
 החלבון מהביצים ולעשותו לקצף ולהוסיף

what is called – “sadden” the potatoes at the end, i. e., to pour cold water over them. (There are still many housewives in this country who do this). On the contrary, the cooked potatoes must be allowed to stand in a warm place (on asbestos mat) uncovered, so that the water will not be absorbed into will thus remain dry.

When you cook potatoes in their skins, and wish to peel them do not pour cold water over them either, but peel them as hot as possible.

*POTATO SHAKE.*

42.

This is a wholesome dish that can be quickly prepared and is both satisfying and, because of the fat, rich in calories. If oil is used, it is also not expensive.

Either boiled potatoes or potatoes boiled in their jackets and then peeled may be used. Place the potatoes, which may be cut into four parts, in a pan with a little Meged-Oil and shake over low fire for 2 minutes adding either finely chopped parsley or cut up onion, which has been fried to a golden brown and, if desired, caraway seeds.

toffeln zu zweidrittel im Dampfgar, bleiben trocken und sind daher am Schluss schön mehlig, wenn das wenige restliche Wasser abgegossen wird. Allerdings darf man nicht dann noch den anderen schweren Fehler begehen, dem man hier oft genug begegnet, dass man sie zum Schluss „abschreckt“, d. h. mit kaltem Wasser übergießt! Wer das tut, versündigt sich geradezu an diesem kostbaren Nahrungsmittel! Im Gegenteil müssen die fertigen Kartoffeln noch, wenn sie von allem Wasser befreit sind, ein wenig auf einer warmen Stelle (Asbeststeller!) stehen bleiben mit geöffnetem Deckel, damit jedes Niederschlagen von „Kondenswasser“ vermieden wird und sie trocken werden.

*SCHWENK-KARTOFFELN.*

42

Das ist ein rasches und nahrhaftes Essen, weil zu den sättigenden Kartoffeln das kalorienreiche Fett hinzukommt; bei Verwendung von Öl auch nicht teuer.

Zubereitung. Die fertigen Salz- oder abgezogenen Schalkartoffeln, ganz oder geviertelt, werden mit  $\frac{1}{2}$  Esslöffel Meged-Öl in geschlossenem Topf über kleiner Flamme 2 Minuten durchgeschüttelt, wobei feingehackte Petersilie, Dill oder vorher goldgelb in Öl geröstete geschnittene Zwiebel (und nach Wunsch Kümmel) darunter gemischt wird.

---

M'KOR H A C A F E, J e r u s a l e m, J a f f a s t r.  
**G U T E R** K a f f e e, t ä g l i c h f r i s c h g e r ö s t e t

---

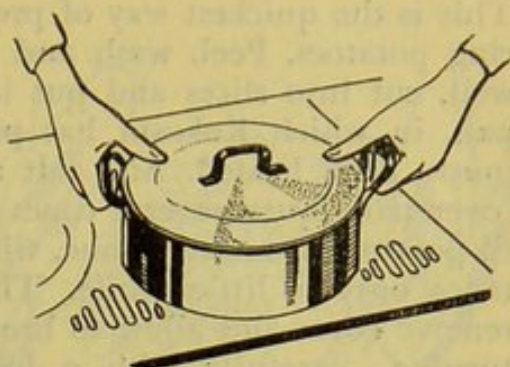
בקטשופ ואחר כך שמים את המלוא על פרוסות לחם דקות, מחברים אותן והופכים אותן בביצה טרופה במזלג ובפירורי לחם ומטגנים אותן בתוך קוקוזין. הן משמשות כתוספת טובה לירקות מבושלים או לסלט. במקום מלוא אפשר להשתמש גם בחמאה מעורבת בגבינה מפורכת או בגבינה מרחה רכה. או שמורחים חמאה על פרוסות לחם ושמים ביניהן נתחי גבינה עבים.

### פרוסות לחם בעגבניות. 66

נוטלים פרוסות לחם לבן דקות שוות בגדלן שהסירו מהן את קרומן וטובלים אותן משני צדיהן ברוטב סמיך של עגבניות ואופים אותן בקוקוזין צף על גביהן.

### בצק לחביתה. 67

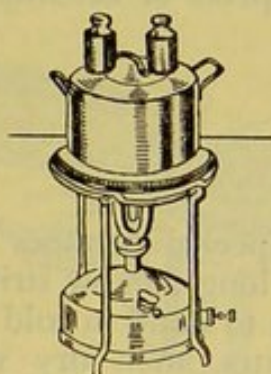
ככה מכינים את הבצק:  
 ½ אוקיה (= 1 ספל) קמח, ביצה אחת, קורט מלח, כף שמן מגד, ספל אחד יין או חלב ובשעת הדחק מים, ½ הכפית אבקת אפיה. (בשביל בירה—אותו הבצק אלא שבמקום ביצה אחת — שתיים, כמורכן פחות שמן והנוזל הטוב ביותר הוא חלב נקי). בצק זה משמש לעטיפת ירקות ופירות (חתיכות בודדות) שמטגנים אותם בהרבה קוקוזין רותח (חום בהיר). כשהחתיכות מוכנות נותנים אותן במסננת עד שהשמן נוזל מהן. בדרך זו אפשר לטגן דברים אלה:



ככה מנערים תפוחי אדמה בשומן ופטרסיליה קצוצה (עשבים).

Shake the potatoes in fat and chopped parsley (or other herles).

So schwenkt man Kartoffeln in Fett und gehackter Petersilie (Kräutern).



הכסוי של סיר תפוחי-האדמה צריך להיות מצומד היטב אל הסיר.

In cooking potatoes the pan must be firmly closed.

Der Deckel des Kartoffeltopfes muss fest geschlossen bleiben.



*FRIED RAW POTATOES.* 43.  
This is the quickest way of preparing potatoes. Peel, wash and dry well, cut into slices and put in a pan, in which Kokosin has previously been heated. Add salt and cover pan. Turn several times until potatoes are nearly done, which takes only a little while. Then, remove cover and allow to brown, turning carefully with a broad knife or spatula.

*POTATO-GOULASH.* 44.  
The raw fried potatoes can be turned into a main dish by sprinkling flour over the potatoes when half done, adding hot water, enough to cover up half-way (use deep pan for this dish) and allowing to boil over very low fire (when nearly brown a cut up onion may be added). This potato goulash is very satisfying and does not take too much time, but must be carefully prevented from burning. May be seasoned with caraway seeds, paprika or ketchup.

*CHIPS.* 45.  
Cut the peeled potatoes into thin slices or long narrow strips, allowing them to stand in cold water for 10 minutes, then dry well with clean napkin. Throw into deep

*ROHE KARTOFFELN.* 43  
Dies ist die schnellste Zubereitungsart. Die Kartoffeln werden geschält, gewaschen und gut abgetrocknet in Scheiben geschnitten. In vorher heiss gemachtes Kokosin gibt man auf die flache Pfanne rasch die Kartoffeln, salzt, deckt mit Deckel zu, wendet mehrmals, bis die Kartoffeln nach kurzer Zeit fast gar sind; dann ohne Deckel unter vorsichtigem Wenden mit breitem Messer braun werden lassen.

*KARTOFFEL-GULASCH.* 44  
Will man ein Hauptgericht aus No. 43 machen, so stäubt man an die halbgaren Kartoffeln Mehl wie zur Einbrenne, füllt mit heissem Wasser auf (dass das Ganze höchstens halbhoch bedeckt wird, also einen tiefen Topf verwenden!) und lässt auf sehr kleiner Flamme garwerden (beim ersten Anrösten kann auch geschnittene Zwiebel hinzugefügt werden). Dies sehr sättigende Kartoffelgulasch geht auch ziemlich schnell, muss aber vor dem Anbrennen aufmerksam bewahrt werden. Würze mit Kümmel, Paprika, Ketchup.

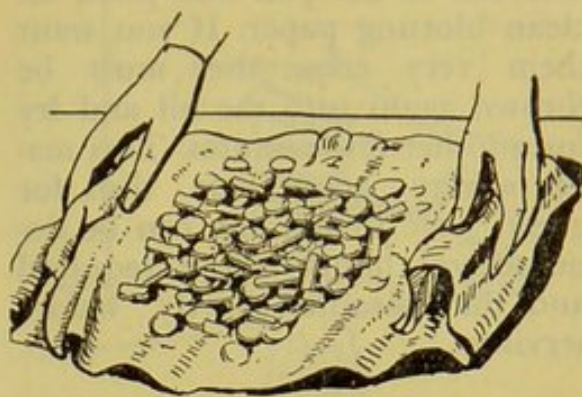
*CHIPS. (POMMES FRITES)* 45  
Die geschälten Kartoffeln werden in dünne Scheiben gehobelt oder schmale lange Streifen geschnitten. 10 Minuten in kaltem Wasser liegen lassen, herausnehmen und

---

קנו תנורי פרפקשון ופוריטן הידועים בטיבם!

---

הכנה: שורים את הפתותים בנוזל במשך הלילה כדי שיתרככו או שחולטים אותם ברותחים ומשאירים אותם בכלי לשתי שעות כשהם מכוסים. אחר כך מוסיפים ביצים, מלח, בצל קלוי ופטרסיליה (שבת) קצוצה ובוללים יחד, מפרישים בכף צפיחיות קטנות ואופים אותן בשמן או בקוקוזין הרבה. זאת היא תוספת מבריאה ומשביעה לירקות ולסלטים. מובן שיכולים להוסיף לקציצות שבלת-שועל אלה גם בשר טחון חי או מבושל (בשעה שיש שיורי בשר שאינם מספיקים כדי סעודה מלאה) כך יכולים להכין גם קציצות מאורז או מגריסים שבושלו קודם כל צרכם. (אם העיסה רכה מדי מוסיפים עליה מעט פרורי לחם).



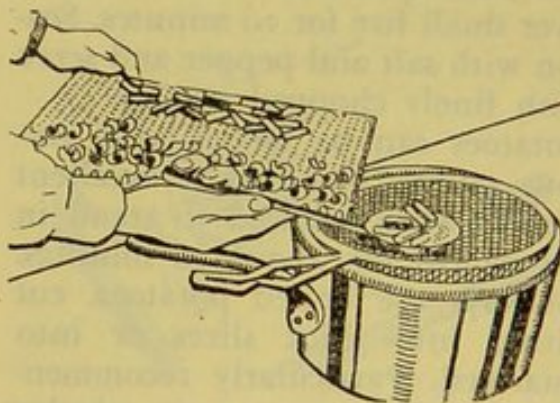
את ה"צ'יפס" מנגבים היטב במטלית לפני שמטגנים אותם בשומן.

Chips or fried potatoes must be thoroughly dried before frying.

Chips (Pommes frites) müssen ganz trocken sein, ehe sie ins Fett geworfen werden.

#### קציצות מתוקות. 64

אלה משמשות בחורף פרפרת טובה לאחר הסעודה. מכינים אותן כמו את הקודמות אלא שאין מולחים אותן אלא מעט ומתבלים אותן בסוכר, במעט קנמון ובמשהו צפורן כתוש או בקליפת לימון גרוסה. עורכים אותן עם פירות מבושלים, ביחוד טעימות הן והכנתן מהירה עם רוטב ממרחת (קר או חם) או פשוט עם מיצי-פירות.



תפוחי אדמה מטוגנים מניחים אותם על נפה עד שיתנגבי טפותיהם.

To remove the fat from potato chips, place on a sieve after frying.

Pommes frites sollen auf einem Sieb abtropfen.

#### פרוסות ממולאות. 65

לכך אפשר להשתמש בשיירי בשר קטנים או בגבינה. מכינים מלוא של בשר מבושל וטחון במטחנה עם ביצה ותבלין. אבל בלי פת מרוככה ובלי קמח. מורחים

boiling kokosin and, when fried take out of the pan and place on clean blotting paper. If you want them very crips, they must be thrown again into the oil and fry for another few minutes. This makes a very good side dish for guests: the first frying can be done several hours before required and the second shortly before serving.

**POTATOES AND CHEESE.** 46.  
Slice potatoes that have been boiled in their jackets, fry, sprinkle liberally with grated cheese and serve.

**POTATOES AND MUSH-ROOMS.** 47.

Clean the dried mushrooms and soak in water overnight. Then cut into small strips and stew in oil until soft. Mix in boiled potatoes, cut into quarters, and simmer over small fire for 10 minutes. Season with salt and pepper and serve with finely chopped parsley.

Potatoes can be served with various sauces, and make excellent dishes, when allowed to stand in the sauces for about 10 minutes. (Always use boiled potatoes, cut either into thick slices or into quarters). Particularly recommended for this purpose are parsley

ganz trocken mit sauberem Tuch abreiben. Nun in das vorher erhitzte Kokosin hineinwerfen und darin schwimmend backen; herausnehmen auf sauberem Löschpapier abtropfen. Sollen sie ganz knusprig sein, müssen sie nochmals einige Minuten in das Fett gegeben werden. Man kann das erste Backen schon einige Stunden früher erledigen und braucht in letzten Augenblick nur das zweite Mal ins Fett zu geben. (Daher geeignet für Gäste).

**KÄSEKARTOFFELN.** 46  
Aus Schalkartoffeln werden in Scheiben geschnittene Bratkartoffeln hergestellt, mit reichlich geriebenem Käse bestreut angerichtet.

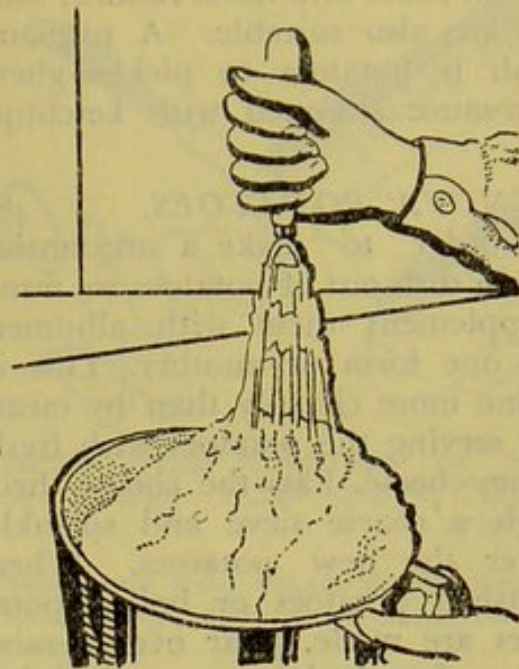
**PILZKARTOFFELN.** 47  
Gereinigte getrocknete Pilze werden über Nacht eingeweicht, dann in kleine Streifen geschnitten, in Öl weich gedünstet und mit fertig gekochten geviertelten Kartoffeln untermischt; mit der Pilztunke noch auf kleiner Flamme 10 Minuten durchziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischgehackter Petersilie anrichten.

Auch mit verschiedenen Sossen sind Kartoffeln vorzüglich, wenn man sie darin 10 Minuten langsam ziehen lässt (fertiggekochte Kartoffeln in dicken Scheiben oder Vierteln

אטריות אפויות.

61

את בצק־האטריות המיובש למחצה חותכים רצועות רחבות או צרות וזורקים אותם לתוך קוקוזין רותח. כשקונים אטריות דקות או שפגטין, מבשלים אותם מקודם במי־מלח מנטפים אותן ואז נותנים אותן לתוך קוקוזין רותח. יכולים להגישן או מלווחות עם חצאי ביצים שלוקות או עם עגבניות ממולאות. או מגישים אותן מתוקות עם סוכר וקנמון או עם לפד ורבה.



מקפה של תפוחי אדמה טורפים אותה בכף של תיל.

Kartoffelbrei soll mit dem Drahtlöffel geschlagen werden.

Potato puree should be well beaten.

„שושנים“ אפויות.

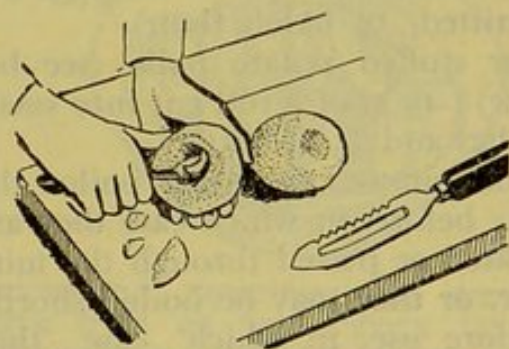
62 :

מבצק אטריות חותכים ארבעה עגולים וחורצים את שפתיהם ארבע פעמים. ארבעה עגולים כאלה אחוים באמצעם ולוחצים אותם יחד וזורקים אותם בקוקוזין רותח. כשהם מזהיבים מוציאים אותם ומנטפים אותם, נותנים באמצעם חצי כפית רבה וזורים עליהם אבק־סוכר ומגישים עם רוטב של שנה.

קציצות.

63

דבר מקובל הוא שקציצות נעשות מבשר מעורב בלחם שרוי ומעוך, ביצים ובצל קלוי. אולם אך מעטים יודעים, כי אפשר לעשות קציצות משובחות גם בלי בשר, קודם כל מפתותי שבולת־שועל. החומרים היסודיים: 150 גרם פתותי שבולת־שועל, 1/2 ליטר חלב או מים, 3—4 ביצים, מלח, עשבים ירוקים קצוצים, אפשר גם בצלים.



את כרוב־הקלח חוקקים במקלה של תפוחי אדמה כדי לשים בו מלוא כמו לקשואים.

Kohlrabi are scooped out with a potato peeler to be filled.

Kohlrabi lassen sich mit dem Kartoffel-schäler aushöhlen zum Füllen.

and tomato sauce, but mustard-onion sauce and horse-raddish sauce are also suitable. A piquant dish is potatoes in pickled-gherkin-sauce seasoned with ketchup.

*"TNUVA"-POTATOES.* 48.

In order to make a substantial main dish out of potatoes we must supplement them with albumen in one form or another. This is done more cheaply than by meat, by serving the potatoes with fresh whey-cheese. Pass the cheese through a coarse sieve and sprinkle over the new potatoes. When mashed potatoes or boiled potatoes are made, pour over a mixture of melted butter and Kokosin, and serve with chopped green herbs and fresh lettuce.

*POTATO DOUGH.* 49.

This is used for various dishes and is prepared from boiled potatoes in the following manner:

3 okieh of boiled potatoes;

10 g. salt;

1-2 eggs;

¼ okieh flour (or, if the eggs are omitted, ½ okieh flour).

For stuffed potato balls (see below): 15 g. of a roll cut into small cubes and 15 g. butter.

The potatoes are either boiled the day before, in which case they are grated or passed through the mincer, or they may be boiled shortly before use, in which case they

hineingeben!). Z. B. in Petersiliensosse, Tomatensosse, in Senf-, Zwiebel- oder Meerrettichsosse. Pikant in Sosse aus Delikatessgurken mit Ketchup.

*TNUWA-KARTOFFELN.* 48

Um Kartoffeln zu einem vollwertigen Essen zu ergänzen, brauchen wir noch Eiweiss, das wir trotz der Milchpreise auch hier ziemlich billig durch frischen Weisskäse bekommen. Er wird durch ein grobes Sieb locker in eine Schüssel passiert und über möglichst junge Kartoffeln gestreut. Man giesst ein Gemisch von zerlassener Butter mit Kokosin über das Ganze, streut gehackte Petersilie über und isst dazu frischen Salat.

*KARTOFFELTEIG.* 49

(Kartoffelklösse).

Man bereitet ihn zu verschiedenen Gerichten aus gekochten Kartoffeln wie folgt.

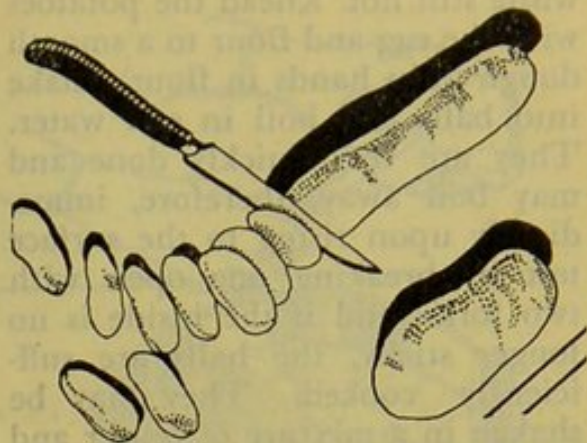
3 Unzen gekochte Kartoffeln, 10 g Salz, 1-2 Eier, ¼ Unze Mehl (oder wenn man die Eier ganz weglassen will ½ Unze Mehl).

Zu gefüllten Klößen. 15 g Semmelwürfel, 15 g Butter. Die am Vortag gekochten Kartoffeln werden auf dem Reibeisen gerieben oder durch die Maschine gedreht (oder frisch gekocht heiss mit dem Stampfer bearbeitet) und mit Ei und Mehl zu einem recht

„מקור הקפה“, ירושלים, רחוב יפו  
קפה זובחר טרי יום יום

57 סלט של מקרונים.

את המקרונים הישנים מתבלים במיונזה ובמלפפונים חמוצים או במלפפונים בחרדל קצוצים (אם רוצים בכך אפשר להוסיף עליהם גם שיורי בשר קצוצים), בקיטשאפ של עגבניות, במעט חרדל ובציר המלפפונים.



58 סלט של אורז.

מכינים אותו ממש כמו סלט של מקרונים או של אטריות.

מבצק של תפוחי-אדמה בצורה מארכת חותכים חתיכות קטנות לכפתות או לקרוקטים.

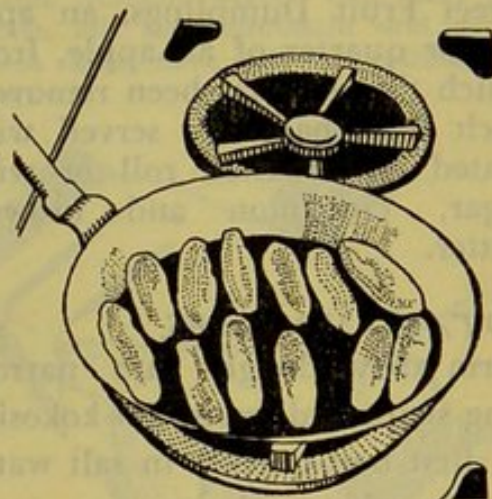
When you have potato dough form it into a long roll to make croquettes and dumplings.

תרחיש פיקנטי של אטריות.

59 מקרונים או אורז.

התערובת היא כזו של סלט מקרונים. שמים את התערובת בתוך דפוס של סיר פלא משוח בשמן עד מלואו וזורים עליו גבינה מפוררת ופירורי לחם ועל זה חתיכות חמאה או מטיפים עליו תערובת של חמאה וקוקוזין (בסעודת-בשר מש-תמשים רק בקוקוזין) ואחר כך אופים את התרחיש עד שיצהיב. מאכל נאה לאורחים. אוכלים את זה יחד עם סלט חסא.

Vom länglich geformten Kartoffelteig werden kleine Stücke abgeschnitten zu Knödeln oder Krokettes.



קרוקטים של תפוחי-אדמה (נס קציצות וכדימה) מבריאים יותר אם אופים אותם כשהם צפים בשמן (במרחשת שהיא עמיקה).

Potato croquettes and pancakes are healthier, when fried in deep fat.

Kartoffelkrokettes (auch Kzizoth und ähnl.) sind gesunder im Fett schwimmend (also in tiefer Pfanne) auszubacken.

60 חביצה פיקנטית.

אותה התערובת כמו במספר 61 נותנים אותה בדפוס של חביצה. ומבשלים בתוך סיר מים רותחים במשך 3/4 שעה ואח"כ הופכים ומוציאים.

must be mashed with a masher while still hot. Knead the potatoes with the egg and flour to a smooth dough (dip hands in flour), make into balls and boil in salt water. They are very quickly done and may boil away, therefore, immediately upon rising to the surface test by breaking one open with two forks, and if the inside is no longer sticky, the balls are sufficiently cooked. They may be shaken in a mixture of butter and Meged oil or lightly fried. Serve, preferably, with sauerkraut.

As sweet dish serve with sugar and cinnamon grated nuts and brown butter or yam.

**STUFFED POTATO BALLS**  
(salted or sweet). 50.

When making the balls they can be stuffed with a filling of small cubes, cut from a roll and fried in kokosin, or if it is desired to make Sweet Fruit Dumplings, an apricot, or quarter of an apple, from which the core has been removed. Such fruit balls are served with grated and roasted roll or with sugar, cinnamon and brown butter.

**POTATO-NOODLES.** 51.

Form above dough into narrow long strips and fry in hot kokosin; or, first boil quickly in salt water and fry afterwards.

As sweet dish the same as above No. 49.

gleichmässigen Teig verknetet (Hände in Mehl tauchen). Dann Klösse formen und in Salzwasser kochen; sie sind sehr rasch fertig und zerkochen leicht. Daher soll man gleich, nachdem sie an die Wasseroberfläche gestiegen sind, einen Probekloss mit zwei Gabeln durchreissen; sobald in ihm nichts mehr klebrig ist, sind alle Klösse fertig. In Butter mit Kokosin gemischt schwenken oder anbraten lassen. Dazu vorzüglich Sauerkraut oder frische Salate. Als süßes Gericht mit Zimtzucker, brauner Butter und geriebenen Nüssen oder Marmeladensosse.

**GEFÜLLTE**

**KARTOFFELKLÖSSE.** 50

Man kann obige Klösse füllen, indem man in jeden beim Formen einhüllt: kleine in Kokosin geröstete Semmelwürfel. Oder zu süßen Obstknödeln, je eine Aprikose oder ein geschältes und kernhausbefreites Apfelviertel. Alle Obstknödel werden mit gerösteten Semmelbröseln oder Zucker und Zimt und zerlassener Butter gegessen.

**KARTOFFELNUDELN.** 51

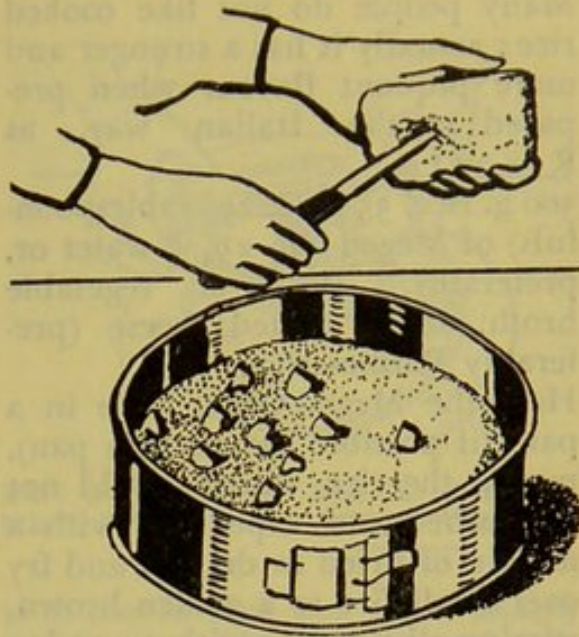
Aus der obigen Masse für Kartoffelklösse werden kleine längliche Stifte geformt und diese in heissem Kokosin gebacken; man kann sie auch erst kurz in Salzwasser aufkochen und sie dann erst in das Kokosin geben.

בשלו ב"אולטראגז" — וקמצתם בזמן ובבריאות

בורנול.

55

חטים טחונות לקמח גס. מזון בעל ערך תזונה מיוחד במינו כי הוא מכיל את כל חלקי ההזנה הדרושים לגוף האדם ועם זה גם מחירו זול מאד, נוהגים בו כמו בפתותי שבלת שועל. שמים אותו במעט מים כדי שיתרכך במשך הלילה כשמע-מידים אותו במקרר. אז מבשלים מרק ממולח או מתוק. אפשר לעשות בו גם תרחיש, גם קציצות, כמו מפתותי שבלת שועל. גם הטורטות של מספר 202 טעמן טוב מאד.



תרחישים פיקנטיים לאחר שבייזים עליהם פירידי לחמניות ובינה נרורה ניתנים עליהם חתיכות קטנות של חמאה.

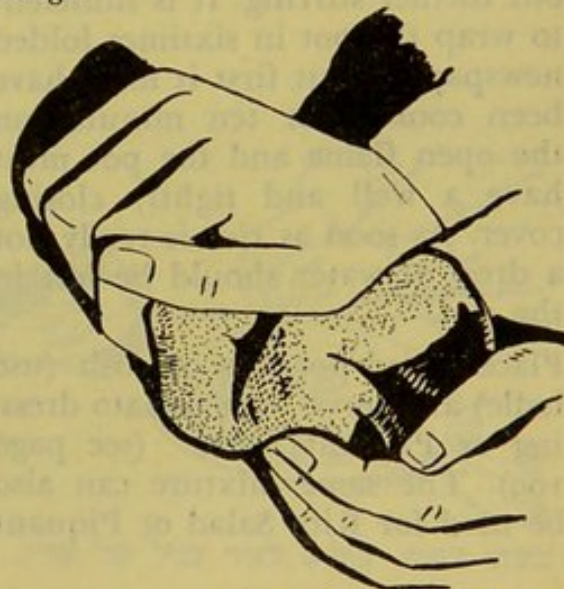
When making a piquant soufflé grate cheese on top cover with bread crumbs and add little pieces of butter.

Pikante Aufläufe werden nach dem Bestreuen mit Semmelbröseln und geriebenem Käse noch mit Butterflöckchen belegt.

מעשי בצק.

56

אטריות, ספאגאטי, (מעשי בצק) מקרר נים, קונים עתה על פי הרוב מוכנים (תוצרת הארץ). הכנתם בבית היא ענין של מותרות בשביל מעטים שיש להם פנאי לכך, או במקרה יוצא מן הכלל. את כל מעשי-הבצק מבשלים (במי-מלח מבעבעים) ולאחר הבישול מסננים אותם עד כלות טפותיהם וטובלים במגד או בתערובת של חמאה מותכת ומגד, (ספוגים היטב), כדי שלא ידובקו עוד זה בזה. עורכים אותם: מלוחים עם חמאה מושחמת, ברוטב של עגבניות, ברוטב פיקנטי של מלפפונים; אפשר לעשות מהם סלט או תרחיש פיקנטי. (שני אלה מתוארים למטה).



כך לשים בצק אטריות.

Knead noodle dough like this with your wrists and fingers.

So knetet man einen Nudelteig.

מתוקים עם סוכר וקנמון ופירורי לחם קלויים או מעורבים בממרחת אדומה או נותנים עליהם רוטב של ממרחת.



*RICE AND SEMOLINA.* 52.

Many people do not like cooked rice; actually it has a stronger and more piquant flavour when prepared in the Italian way, as *Risotto*.

300 g. rice, 35 g. (= 2½ tablespoonfuls) of Meged-Oil, 2¼ l. water or, preferably, stock or vegetable broth, onion, grated cheese (preferably Parmesan).

Heat the Meged-Oil a little in a pan (if possible use an iron pan), put in the rice, which should not be washed and wiped dry with a napkin or dried in the sun and fry over small fire to a golden brown, stirring all the time with a wooden spoon. When the rice begins to get brown add onion, finely cut and if you like — mushrooms. Then pour over the stock, season with ketchup and boil over a very small fire (wick stove, or, still better, in cooking box or in a packing made of newspapers) without further stirring. It is sufficient to wrap the pot in sixtimes folded newspapers. But first it must have been cooked for ten minutes on the open flame and the pot must have a well and tightly closing cover. As soon as rice is ready not a drop of water should be left in the pot.

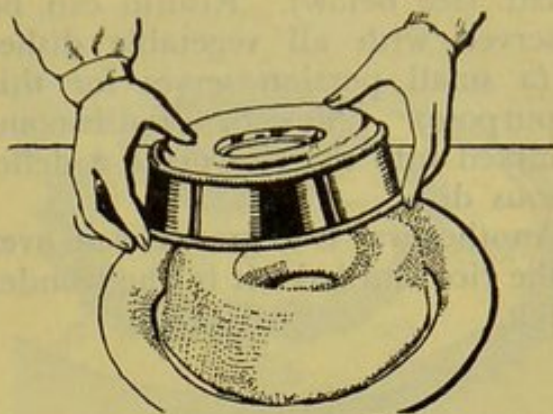
Place round portions on dish (use ladle) and serve with tomato dressing or Piquant Sauce (see page 109). The same mixture can also be used for Rice Salad or Piquant

*REIS UND GRIESS.* 52

Viele essen Reis nicht gern gekocht; er schmeckt viel kräftiger und pikanter, wenn man ihn auf italienische Art als *Risotto* bereitet.

300 g Reis, 35 g = 2½ Esslöffel Meged-Öl 2¼ Liter Wasser oder besser Gemüse- oder Fleischbrühe, Zwiebel, geriebener Käse. In einem flachen Topf (möglichst einen eisernen nehmen!) wird das Meged-Öl schwach erhitzt. Der gewaschene, und in der Sonne getrocknete oder mit Tuch abgewischte Reis wird hineingegeben und unter ständigem Rühren mit Holzlöffel auf kleiner Flamme goldgelb geröstet; wenn er anfängt gelb zu werden, gibt man die vorher feingeschnittenen Zwiebeln (und eventuel ebensolche Pilze) dazu. Dann giesst man mit der Brühe auf, schmeckt mit Ketchup oder mit „Assis“-Tomatenmark ab und lässt auf der Dochtmaschine garwerden. Noch besser bereitet man Reis in Kochkiste oder Zeitungspapierpackung (nicht mehr umrühren!) Sechsfaches Zeitungspapier mit dem man den Topf fest einwickelt genügt. Aber zuerst muss er auf der Flamme 10 Minuten gekocht haben, und der Topf muss mit fest schliessendem Deckel versehen werden. Wenn der Reis gar ist, soll garkein Wasser mehr im Topf sein. Mit der Schöpfkelle kann man runde Portionen auf die Schüssel setzen;

מצחיבה ואחר-כך מתקינים אותה בבצל ובמרק. מרק של סלת מטוגנת חשוב מאד כשרוצים להכין תבשיל מהיר. לצלחת מרק אחת נוטלים 10 גרמים = כף אחת סלת, מטגנים אותה בשמן ומוסיפים עליה מיד ירקות ובעיקר בצלים וגזר. אחר כך נותנים עליה מים, מולחים ומבשלים במשך רבע שעה (בוחרים במיני ירקות המתבשלים מהר, וזורים על המרק המוכן פטרסיליה קצוצה).



אורז בשל כל צרכו שדחקהו לתוך דפים משומן קל להוציא על ידי הפיכת הדפים בצורת עינת-אורז.

It is easy to form rice (when cooked) into a ring with a well-greased cake form.

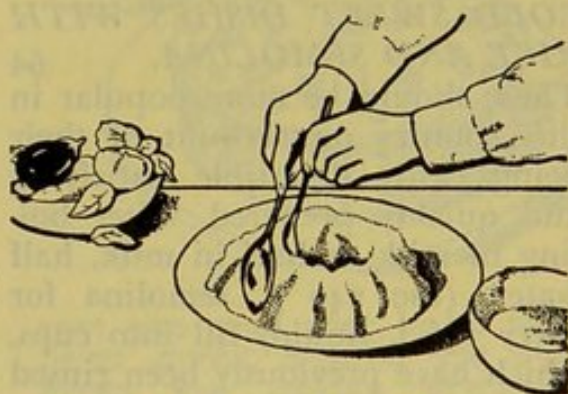
Fertig gekochter Reis in die gefettete Form gefüllt, lässt sich leicht als „Reisring“ ausschütten.

### הארוז והסלת כמאכל מתוק-קר.

54

הארוז והסלת כמאכלים מתוקים קרים הנוחים לעכול ומשביעים, וגם בגלל הכנתם הקלה ראויים לשמוש נרחב ביותר. לאחר שהאורז או הסלת נתבשלו בחלב או בחלב מהול במים, שמים אותם לתוך ספלים שנשטפו תחילה במים קרים (240 גר' סלת ל-1.5 ליטר נוזלים) ולאחר שנתקררו הופכים אותם ואוכלים עם מיץ פירות (מיץ פטל או דבדבנים הם הטובים ביותר). קל כמו כן להכין תבשיל מהיר מארוז ופירות, לפדים, מפירות משומרים או רוטבי ממרחות.

תוספת של 2 חלמונים מעורבים בנוול בעודו קר ותוספת הקצף הסמיך לדיסה הבשלה משביחים את הטעם ומעלים את ערך המזון. אם נוטלים במקום החלב 2/3 שירוב של פירות ו-1/3 מים מתקבלת דיסה אדומה משובחת (אוכלים זאת בשמנת מתיקה!).



בשתי כפות יכולים לצור עגיל של אורז.

Form rice into a ring with two spoons, when you have no form.

Mit 2 Löffeln kann man einen „Reisring“ formen.

Rice Souffle, which are prepared in same manner as Macaroni Salad (see below). Risotto can be served with all vegetable dishes (a small portion serves for this purpose). Stewed mushrooms mixed into the rice make a delicious dish.

Another way is to grate cheese over the rice and bake it in the wonder pot.

man richtet am besten mit Tomatensosse oder pikanter Gurkensosse (siehe S. 109) an. Auch kan man Reissalat oder pikanten Reisauflauf daraus herstellen genau wie Makaronisalat (s. unten). Als Beigabe zu allen Gemüsegerichten ist Risotto sehr geeignet (die Menge kann dann gering sein). Vorzüglich schmecken gedünstete Pilze unter den Reis gemischt und als Gewürze gestossenes Kurkum und Tomatenketchup.

**SEMOLINA.**

53.

This, too, is disliked by many people, if, as usual, served in the form of a pap. But entirely different taste is obtained when — instead of cooking in water or milk — the semolina is first fried in Me-ged and then further cooked with onion and stock as described above with the rice. In the quick kitchen, fried semolina soup is a very useful dish.

**GRIESS**

53

wird auch als Brei oft ungerne gegessen, gewinnt aber einen ganz anderen Geschmack, wenn man ihn nicht in Wasser oder Milch einlaufen lässt, sondern in Öl zuerst anröstet, genau wie oben den Reis, hellbraun werden lässt, mit Zwiebel und Brühe wie Reis weiterbehandelt. (Für die Schnellküche ist wichtig die geröstete Griessuppe unter „Warme Suppen“).

**COLD SWEET DISHES WITH RICE AND SEMOLINA.**

54

These should be more popular in this country on account of their being easily digestible, satisfying and quickly prepared. After boiling in milk or half in milk, half water (use 240 g. semolina for every 1½ l. liquid) fill into cups, which have previously been rinsed

**REIS UND GRIESS****ALS KALTE SÜSSPEISE.**

54

sollten wegen ihrer leichten Verdaulichkeit, wegen des hohen Sättigungswertes und der leichten Zubereitung hier viel mehr Verwendung finden. Nach dem Aufkochen in Milch oder halb Milch und Wasser (240 g Griess in 1½ l Flüssigkeit) werden sie in

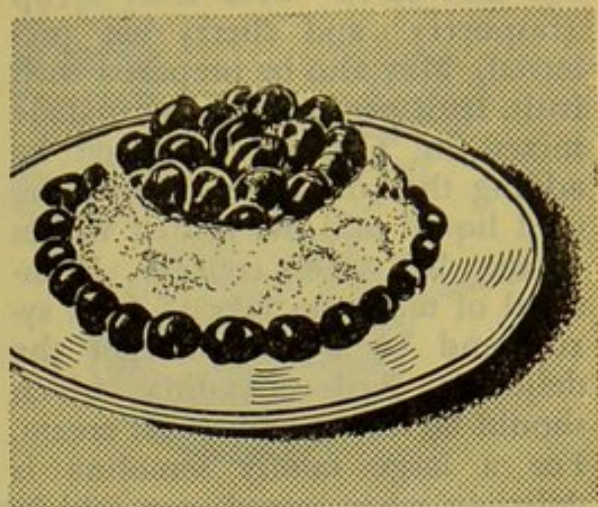


את גרגרי האורז לא רחוצים אלא מבוררים ומשופשפים במטלית וקולים אותם על גבי שלהבת קטנה עד שיצהיבו. בשעת הקליה בוחשים אותם תמיד בכף של עץ. כשהאורז מתחיל להצהיב מוסיפים עליו את הבצלים הקצוצים דק שהוכנו קודם. אחר כך יוצקים עליו את המרק, מתבלים בקיטשאפ ומעמידים על מכונית-הפתילות (שלהבת קטנה!) להתבשל כל צרכו או טוב יותר לשימו בתיבת בישול או גם לכרכו יפה כש פעמים בגליונות ביר, עתונים מקופלים. (אין בוחשים יותר!) אך תחילה יש להרתיחו כ־10 דקים על גבי האש בתוך סיר מכוסה היטב. לאחר שהאורז נתבשל אל תשאר טפת מים אחת בתוך הסיר. מוציאים אותו בתרוד ועורכים על גבי הקערה במנות עגולות, בצרוף מיץ עגבניות או רוטב מלפפונים חריף. יכולים להכין מזה גם סלט של אורז או תרחיש פיקנטי של אורז ממש כמו של מקרוני (ראה למטה). הריזוטו טובה כתוספת לכל תבשיל ירקות (הכמות יכולה להיות קטנה יותר. טוב האורז גם כשהוא מבושל עם פטריות מהובלות ומתובל בכרכום כתוש ובקיטשאפ של עגבניות.

53

### סלת

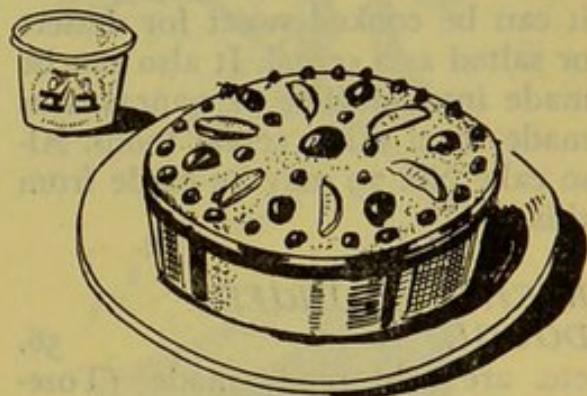
גם הסלת אינה נאכלת תדיר בהנאה יתרה, כשמבשלים אותה מיד במים או בחלב. גם אותה, כמו את האורז, טוב לקלות אותה תחילה במגד עד שהיא



טבעית של אורז עם פירות מקשטים אותו לעורר את התאבון

Rice-ring decorated with a mound of fruit (and perhaps with whipping-cream).

Reisring kann mit Früchten appetitlich garniert werden, für Gäste auch mit Schlagsahne.



אורז קר מבושל בחלב (מתוק מצונן היטב מערכים אותו בחלמונים, צמוקים, קליפת לימון נרודה) ומקשטים אותו בפירות כשורטה.

Cold sweet rice, chilled, garnished with fruit like a cake.

Süßer Milchreis, eisgekühlt, mit Früchten als Torte garniert.

with cold water. When cold, turn out and serve with fruit syrup (raspberry and cherry are preferred). May also be prepared with fruit, fruit preserves or marmalade mixed in. Can be improved by adding the yolks of 2 eggs to the cold liquid and the beaten whites to the dish when cooked. If instead of milk you take  $\frac{1}{3}$  fruit syrup and  $\frac{1}{3}$  water, you get the delicious Red Semolina which should be served with sweet cream. For a large family semolina is delicious when served very cold in a deep bowl with sweetened milk.

**BURGUL.**

55.

Burgul is coarsely ground wheat and the nutritive value is very high because you get the whole grain in it. Besides it is very cheap. You can cook it like quaker oats. Soak it in water over-night then it can be cooked sweet for dessert or salted as a cereal. It also can be made into soufflee or pancakes as made from other cereal foods. Also cake No. 79 may be made from this.

**RECIPES OF DRIED****DOUGH.**

56.

etc. are sold ready made (Tozereth Haartez); to make them at home is a luxury for the few who have time; Boil in salt-water

mit kaltem Wasser ausgespülte Tassenköpfe gefüllt, nach dem Erkalten gestürzt und am einfachsten mit Fruchtsyrup (Himbeer und Kirsch sind am beliebtesten dazu) gegessen. Aber auch mit Früchten, Kompotts oder Konserven oder mit Marmeladen-Sossen hat man ein gutes Gericht für die Schnellküche. Zugabe von 2 Gelbeiern in die noch kalte Flüssigkeit gerührt und steifen Schnee unter die fertige Masse gegeben, verbessert den Geschmack und erhöht den Nährwert. Statt der Milch  $\frac{2}{3}$  Fruchtsyrup mit  $\frac{1}{3}$  Wasser ergibt vorzügliche rote Grütze (mit süsser Sahne essen!).

**BURGUL.**

55

ist grob gemahlener Weizen, also ein besonders vollwertiges Nahrungsmittel, da das ganze Korn darin enthalten ist, dabei besonders billig. Behandelt wird er wie Haferflocken.

Also: knapp mit Wasser bedeckt einweichen (über Nacht im Eisschrank) dann salzig oder süß, zu Brei oder Auflauf oder Kzizoth wie Haferflocken. (Auch die Torte No. 79 kann man gut daraus machen).

**TEIGWAREN.**

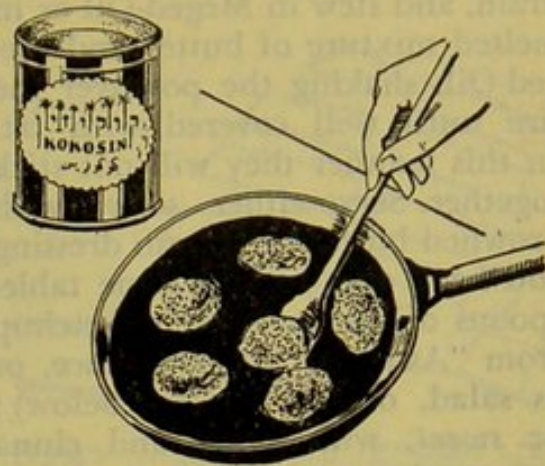
56

Nudeln, Spaghetti, Makkaroni usw. kauft man heute am besten fertig (Tozereth haarez); sie herzustellen ist eine Luxusbeschäftigung.



ת א כ ל ל ש ו ב ע " ל ח מ ש ו ב ע "

פתותי לחמניות מטוגנות בקוקוזין. לכופתות ממולאות בפירות, ממלאים כל אחת באפרסק או רבע תפוח קלוף שהוצאו גרעיניו. כל הכופתות בפירות נאכלות בפירורי לחם קלויים או בסוכר וקנמון בחמאה מותכת.



מסננים קציצות כשהן צפות בקוקוזין רותת.

Croquetes should be fried in hot deep fat.

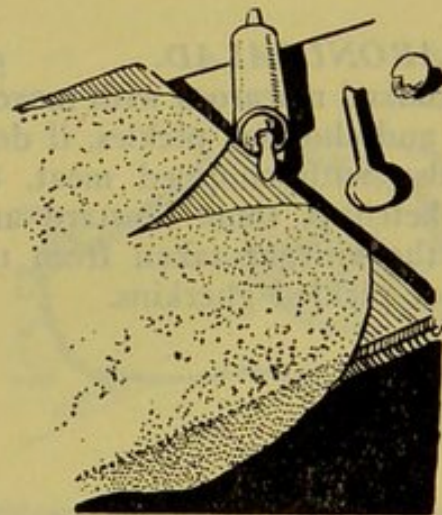
Frikadellen bäckt man schwimmend in reichlich siedendem Kokosin.

### 51 אמריות מתפוחי-אדמה.

מאותו הבצק שעושים כופתות אפשר לעשות גם אמריות. כשחותכים התיכות קטנות ומגלגלים אותן בידים לאטריות קטנות ועבות ואופים אותן בקוקוזין חם. אפשר גם לבשולן תחילה במי-מלח שעה קלה ואחר כך שמים אותן בקוקוזין.

מאותו הבצק יכולים לעשות כדורים מתפוחי אדמה.

אותו דבר אלא שמגלגלים את האטריות בביצה טרופה על גבי צלחת ואחר כך במעט קמח מעורב בפירורי לחם. ואופים את הכדורים כשהם טבולים בקוקוזין.



את בצק האמריות מנלנלים דק דק עד כמה שאפשר ובשעת מעשה זורים וחורים חורים קמח על הלוח.

Roll out the noodle-dough as thin as possible.

Den Nudelteig rollt man so dünn wie möglich aus, indem man immer wieder Mehl auf's Brett streut.

### 52 אורז וסלת.

לא כל אחד אוהב אורז מבושל, טעמו טוב ופיקנטי יותר כשמכינים אותו כמנהג האיטלקים שקוראים למאכל זה בשם ריווטו. וככה עושים: נוטלים 300 גרם אורז, 35 גרם =  $2\frac{1}{2}$  כפות מגד,  $2\frac{1}{4}$  ליטר מים או מוטב מרק של בשר או של ירקות, בצל, גבינה מפורכת.

בסיר לא עמוק (מוטב סיר ברזל!) מחממים קצת את המגד ונותנים לתוכו

(must bubble); as soon as soft, drain, and stew in Meged-Oil or in melted mixture of butter and Meged-Oil, shaking the pot over the fire until well covered with fat. In this manner they will not stick together. Serve either *salty*, with browned butter or tomato dressing you have only to add some tablespoons of tomatosauce or ketchup from "Assis" or piquant sauce, or as salad, or soufflé (see below); or *sweet*, with sugar and cinnamon and grated and roasted roll, or mixed with red jam, or with marmalade sauce.

Marmalade sauce is delicious served with cold puddings. It is made in a second by stirring 2 Tbsp. of marmalade into a cup of cold milk. An egg yolk improves it even more.

*MACARONI SALAD.* 57.

Mix cooked macaroni with mayonnaise and chopped pickles, if desired also with chopped meat, tomato-ketchup, some mustard and with the vinegar taken from the glass of pickled gherkins.

*RICE SALAD.* 58.

is prepared in the same way as Macaroni-Salad.

tigung für die wenigen, die Zeit dazu haben oder mal als seltene Ausnahme. Alle Teigwaren sollten sofort nach dem Garkochen (in sprudelndem Salzwasser) gut abgetropft und in Meged oder einem zerlassenen Gemisch von Butter und Meged-Öl geschwenkt werden (gut durchziehen!), weil sie dann nicht mehr aneinanderkleben. Man reicht sie salzig mit gebräunter Butter oder mit Tomatensosse (man kann auch nur einige Löffel Tomaten-Mark oder Ketchup von „Assis“ darunterziehen) oder pikanter Gurkensosse.

Süßs. Mit Zucker und Zimmt und gerösteten Semmelbröseln oder mit roter Marmelade unterzogen oder reichlich mit Marmeladensosse.

*MAKKARONISALAT.* 57

Die fertiggekochten Makkaroni werden mit gehackten Delikatess- und Senfgurken (nach Wunsch auch mit gehackten Fleischresten), Tomatenketchup, ein wenig Senf und Essig aus dem Gurkenglas vermischt (man kann Mayonnaise hinzufügen).

*REISSALAT.* 58

Er wird genau wie Makkaroni- oder Nudelsalat bereitet.

---

Koche mit »Ultragas«, du sparst Zeit und Gesundheit.

---

האדמה המעורבים בגבינה ואוכלים אותם עם חסא טרי.

49 בצק של תפוחי-אדמה.

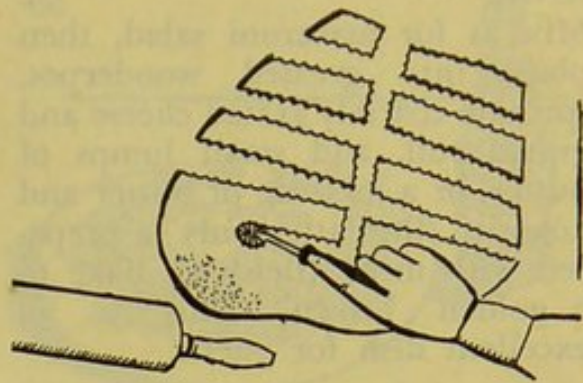
את הבצק מתפוחי-אדמה מבושלים, מכינים בשביל מאכלים שונים באופן זה:

3 אוקיות תפוחי-אדמה מבושלים, 10 גרמים מלח, 1 — 2 ביצים,  $\frac{1}{4}$  אוקיה קמח. (ואם מותרים על הביצים  $\frac{1}{2}$  — אוקיה קמח). לכופתות ממולאות 15 גרם קוביות של לחמניות, 15 גרם חמאה. את תפוחי-האדמה שבושלו יום קודם מרסקים בפומפיה או טוחנים במטחנה (או ממעכים אותם בכתיש בעודם חמים) ולשים אותם בביצה וקמח לבצק חלק (טובלים את הידים בקמח!) ואחר כך צרים ממנו כופתות ומבשלים במים מלוחים. הם מתבשלות מהר וקלות להתפורר, לשם כך מיד לאחר שהן עולות וצפות על פני המים פותחים אחת מהן לראות אם אין התוך דביק יותר, סימן הוא שכלן כבר נתבשלו. טובלים או מטגנים אותן בחמאה מעורבת במגד. טוב לאכול אותן ביחד עם כרוב כבוש או סלטים חיים.

כופתות של תפוחי-אדמה ממולאות.

50

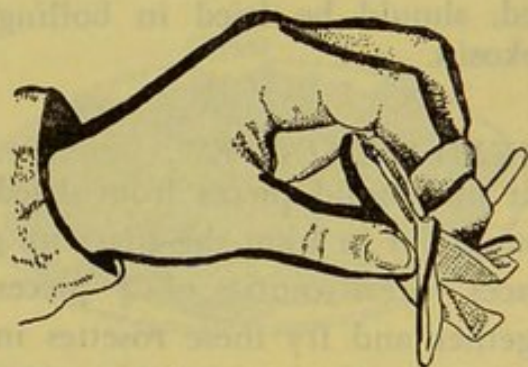
את הכופתות הללו יכולים למלא על ידי זה שמכניסים בכל אחת בשעת עשיתן



מבצק האטריות נזורים במקדח רצועות רחבות (זילברשטין).

You can cut out noodles with a special wheel. (Silberstein).

Aus dem Nudelteig schneidet man breite streifen mit dem Rad. (Silberstein).



4-6 רצועות בצק קצרות נלחצות באמצעו יחד בצורת „שושנה“ ונאפות כשהן צפות בשמן חם.

Four to six strips of dough are folded together and fried in deep fat to form a "rose". Serve with vanilla sauce.

4-6 kurze Teigstreifen werden in der Mitte zusammengedrückt und im heissen Fett schwimmend zu „Rosen“ gebacken.



*PIQUANT. SOUFFLEE FROM NOODLES, MACARONI AND RICE.* 59.

Mix as for macaroni salad, then place into greased wonderpot, sprinkle coarsely grated cheese and grated roll, add small lumps of butter, or a mixture of butter and kokosin (the latter only is prepared with meat (fleishig)). Bake to a golden brown. This is an excellent dish for guests.

*PIQUANT PUDDING.* 60.

Is prepared from a mixture as used for Macaroni souffle with tomato ketchup and Pickles (see above). Instead of baking, it should be put in a greased pudding-form and boiled in water for  $\frac{3}{4}$  of an hour and turned out as a pudding.

*BAKED NOODLES.* 61

When the rolled dough is half dry, cut off broad strips and bake in boiling oil, drain and serve. Vermicelli, cooked and well drained, should be fried in boiling Kokosin.

*BAKED "ROSETTES".* 62.

Cut out round pieces from dried dough, cut in from the edges in 4 places, press centre of 4 pieces together and fry these rosettes in boiling Kokosin. Drain, place  $\frac{1}{2}$  teaspoonful of jam in the centre (picture page before).

*PIKANTER AUFLAUF VON NUDELN ODER REIS.* 59

Mischung wie Makkaronisalat, dann in die geölte Küchenwunderform füllen und darüber dick geriebenen Käse und Semmelbrösel streuen, Butterflöckchen auflegen oder ein Gemisch von Butter und Kokosin. Goldgelb backen. Grünen Salat dazu. Gästegericht!

*PIKANTER PUDDING.* 60

Dieselbe Masse wie in No. 61. Man füllt sie in eine vorbereitete Puddingform und kocht  $\frac{3}{4}$  Std. im Wasserbad. Ausstürzen.

*GEBACKENE NUDELN.* 61

Man rädelt von dem halbtrockenen Nudelkuchen breite Bänder ab, bäckt in siedendem Öl aus, lässt abtropfen und serviert. Fertig gekochte, gut abgetropfte Fadennudeln in siedendem Kokosin schwimmend ausbacken.

*GEBACKENE ROSEN.* 62

4 runde, eingekerbte Stücke aus halbtrockenem Nudelteig herausgeschnitten, werden in der Mitte fest zusammengedrückt und schwimmend in heissem Kokosin ausgebacken. In die Mitte ein halber Teelöffel Marmelade. (s. Bild vorige Seite).

---

Koche mit «Ultragas», Du sparst Zeit und Gesundheit

---

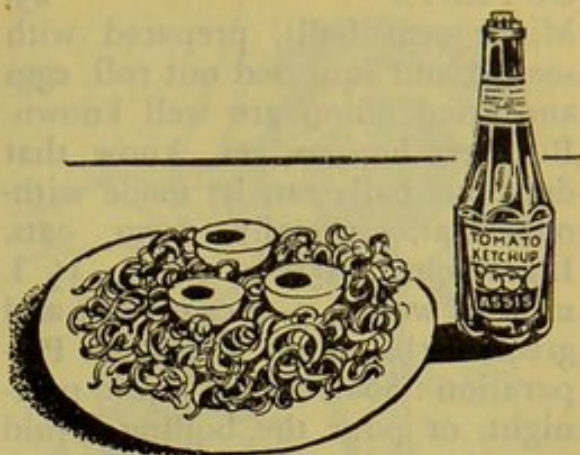
תפוחי אדמה בפטריות. 47

לוקחים פטריות יבשות, מנקים אותן ושורים במשך לילה במים. חותכים אותן לרצועות קטנות ומהבלים בשמן עד היותן רכות ומערבים בתפוחי-אדמה מבושלים חתוכים לרבעים. מעמידים את התערובת על גבי שלהבת קטנה במשך 10 רגעים כדי שרטב הפטריות יסתפג בתפוחי האדמה, מתבלים במלח ובפלפל ובפטרסיליה טריה קצוצה.

גם בשאר מיני רוטב טובים תפוחי-האדמה כשמניחים אותן על גבי שלהבת קטנה לספוג את הרוטב קמעה קמעה במשך 10 רגעים. (תמיד לוקחים תפוחי-אדמה מבושלים וחתוכים לפלחים גסים או לרבעים). טוב לכך בראש וראשונה רוטב של פטרסיליה או רוטב של עגבניות. אפשר גם רוטב של חרדל ובצל או רוטב של חזרת. טעמם פיקנטי ביותר ברוטב של מלפפונים מתובלים בקיטשאפ.

תפוחי אדמה של „תנובה“. 48

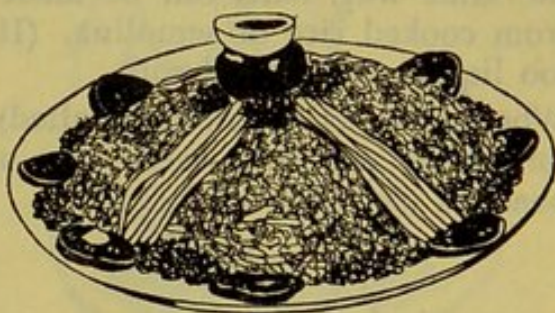
כדי לתת לתפוחי-האדמה ערך מלא של מאכל משובח יש להוסיף להם חלבון, אשר למרות מחירי החלב הגבוהים אצלנו אפשר להשיגו בזול ע"י שמוש בגבינה לבנה טריה. את הגבינה מעבירים דרך כברה לתוך קערה וזורים אותה על תפוחי-אדמה מוהלים שמן „מגד“ בחמאה מותכת ויוצקים על תפוחי



ביצים בקן אטריות אפוי טעמן פיקנטי עם קיטשאפ של עגבניות.

Eggs in a nest of baked maccaroni are very appetizing, when served with tomato-ketchup.

Eier im gebackenen Nudelnest schmecken pikant mit Tomatenketchup.



אטריות ברוטב של עגבניות, חלק האטריות אין שוברים ומניחים אותן לבנים על נבי האטריות האחרות המערובות ברוטב אדום.

Maccaroni in tomato sauce. Leave a few strands of maccaroni for decorating on top.

Makkaroni mit Tomatensauce. Einen Teil der Makkaroni nicht zerbrechen und weiss auf den mit roter Sauce vermischten anderen Makkaroni anordnen.

**CUTLETS**

63.

Mince-meat balls, prepared with soaked and squeezed out roll, eggs and fried onion are well known. But few house-wives know that delicious balls can be made without meat, especially from oats. Ingredients: 150 g. oats;  $\frac{1}{2}$  l. milk or water; 3-4 eggs; salt and green herbs, onion if desired. Preparation: Soak oats in liquid overnight, or pour the boiling liquid over the oats, cover up, and allow to stand for 2 hours. Then mix in the eggs, salt, fried onion and chopped parsley or dill, season with tomato sauce or ketchup or stewed mushrooms, divide into small cakes (with spoon and fry these in oil or kokosin). They form a wholesome and satisfying supplement to vegetables and salads. They can be improved by mixing in minced meat, raw or cooked, (this is recommended when left over meat is not sufficient for meat balls). In the same way, balls can be made from cooked rice or semolina. (If too liquid, add grated roll).

When you serve cutlets (salted) for guests put on every one a poached egg or a fried egg.

**FRIKADELLEN.**

63

Sie sind allbekannt aus Fleisch mit geweichter und ausgedrückter Semmel, Eiern und gerösteter Zwiebel. Wenige wissen aber, dass man hervorragende Kzizoth ohne Fleisch vor allem aus Haferflocken bereiten kann. Grundmasse. 150 g Haferflocken,  $\frac{1}{2}$  l Milch oder Wasser, 3-4 Eier, Salz und gehackte grüne Kräuter, eventuell Zwiebel.

Zubereitung. Die Flocken werden mit der Flüssigkeit überbrüht und 2 Stunden zugedeckt stehen gelassen. Dann Eier, Salz, geröstete Zwiebel und gehackte Petersilie (Dill) unterrühren, mit Tomatenmark oder Ketchup oder gedünsteten Pilzen würzen und mit dem Esslöffel Plätzchen abstechen, die in heissem Kokosin schwimmend gebacken werden. Zu Gemüse und Salaten sind sie eine gesunde und sättigende Beigabe. Natürlich kann man auch unter diese Haferkzizoth frisches und gekochtes durchgedrehtes Fleisch mischen. Ebenso lassen sich die Frikadellen aus Reis oder Griess, der vorher fertig gekocht war, bereiten. (Wenn zu weich etwas geriebene Semmel hinzufügen).

**SWEET BALLS**

64.

These form a good dessert for the

**SÜSSE FRIKADELLEN.**

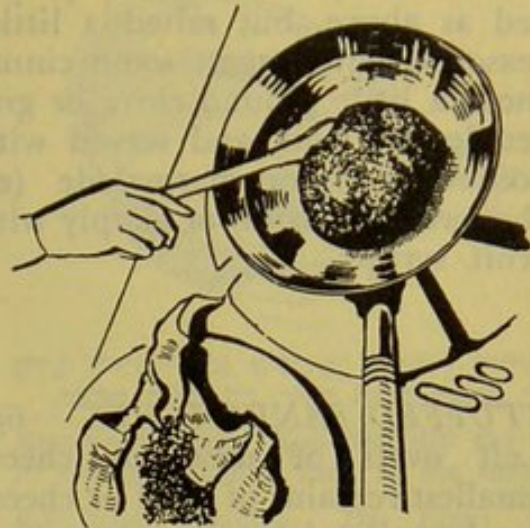
64

Diese sind im Winter ein guter



« SOVABROT » — Dein täglich Brot!

לתרביך מוסיפים מים חמים שיהיו מכסים את תפוחי-האדמה עד חציים (לשם כך לוקחים סיר עמוק) ומעמידים על גבי שלהבת קטנה להתבשל בשעת הקליה הראשונה יכולים להוסיף גם בצל קצוץ). מאכל משיע זה של תפוחי-אדמה הכנתו גם מהירה אלא שיש לשמרו מפני החריכה. אפשר לתבלו בכמון, בפלפל רטוב (פפריקה) או בקיטשאפ.

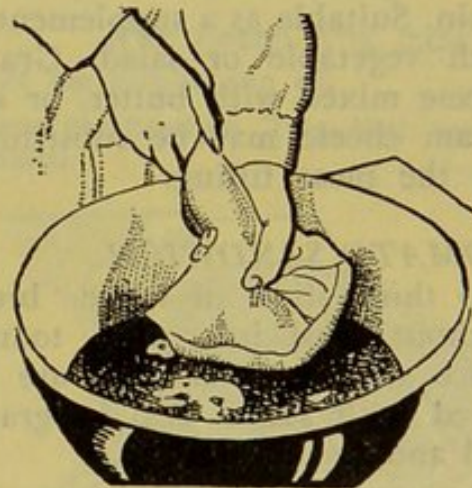


45 (צ'יפס) פכסמי-תפוחי-אדמה. קולפים את תפוחי-האדמה וחותכים אותם לפלחים דקים או לרצועות צרות וארוכות, שורים אותם במים קרים כדי 10 דקים, מוציאים אותם ומנגבים במטלית נקיה עד שיהיו יבשים לגמרי. מרתיחים קוקוזין בכמות מספקת ושמים לתוכו את תפוחי האדמה (ראה עמ' קטז). ואופים אותם כשהם צפים בו, מוציאים אותם ושמים על גבי ניר סופג נקי, לספוג את טפותיהם. אם רוצים שיהיו פריכים לגמרי, צריך לתת אותם עוד פעם בשמן החם לרגעים אחדים. לכן הם תוספת טובה לאורחים. יכולים לגמור את האפיה הראשונה שתי שעות קודם ורק ברגע האחרון נותנים אותם פעם שניה בשמן.

פרוסות ממולאות עושים מפרוסות לחם דקות ממולאות וזורים עליהן פירורי לחם ואופים אותן בקוקוזין.

After squeezing out the water from soaked bread bring it to one mass by stirring it in a little hot cocosine.

Geweichte Semmel muss vor der Weiterverarbeitung auf der Pfanne in Kokosin zu einem Knödel geformt werden.



46 תפוחי-אדמה בנבינה. חותכים את תפוחי-האדמה שבשלו בקליפתם לפלחים ומטגנים אותם וזורים עליהם הרבה גבינה מפורכה.

לחמנית שרויה במים ומרוככת סוחטים אותה דרך שקית של מלמלה.

The water from soaked rolls must be squeezed out through a muslin bag.

Geweichte Semmel muss durch ein Säckchen (Nessel) ausgedrückt werden.

winter. They are similarly prepared as above, but salted a little, seasoned with sugar, some cinnamon, a little ground clove or grated lemon rind, and served with cooked fruit, or marmalade (either warm or cold) or simply with fruit syrup.

#### STUFFED SANDWICHES 65.

Left overs of meat or cheese. Smallest remains of meat or cheese can be utilized for the preparation of sandwich spread. Prepare filling from cooked minced meat with egg and spices, but do not add such ingredients as grated roll or potatoes, usually added to increase the quantity. Spread, first tomato puree, then the filling over thin slices of bread folded together, press well together, dip in egg, which has been well beaten and also in grated roll, then fry in Kokosin. Suitable as a supplement to each vegetable or salad. Grated cheese mixed with butter, or soft cream cheese may be substituted for the meat filling.

#### TOMATO SANDWICH. 66.

Dip thin slices of white bread without crust into thick tomato sauce so that both sides are covered with sauce. Dip in grated roll and fry in Kokosin.

Nachtisch. Ebenso bereitet, werden sie nur wenig gesalzen und mit Zucker, etwas Zimt und ganz wenig gestossenen Nelken oder abgeriebener Zitronenschale gewürzt und wie oben fertiggemacht. Mit gekochtem Obst reichen. Besonders gut und rasch mit (kalter oder warmer) Marmeladensosse.

#### GEFÜLLTE SCHNITTEN. 65

Man bereitet eine Füllung aus durchgedrehtem gekochtem Fleisch (oder gedünsteten Pilzen) mit Ei und Gewürz. Dünne Brotscheiben werden mit Tomatenketchup und dann mit der Füllung bestrichen, zusammengeklappt und gut zusammengedrückt in einem mit Gabel geschlagenen Ei, dann Semmelbröseln gewendet und in „Kokosin“ schwimmend gebraten. Zu jedem Gemüse oder Salat eine gute Beilage! Statt der Fleischfüllung kann man mit Butter gerührten geriebenen oder weichen Streichkäse

#### TOMATENSCHNITTEN. 66

Dünne abgerindete und gleichgrosse Weissbrotscheiben werden beiderseitig in eine dicke Tomatensosse getaucht oder mit Tomatenpurée bestrichen. Dann wälzt man sie in Bröseln und bäckt sie schwimmend in Kokosin.



« SOVA BREAD » — Your daily bread

42 תפוחי אדמה שטופים.

תבשיל זה הכנתו קלה ומהירה והוא מזין מאד כי לתפוחי-האדמה המשביעים נוסף השומן רב הקולוריות. ואם משתמשים בשמן הרי אין הדבר עולה ביוקר.

הכנה:

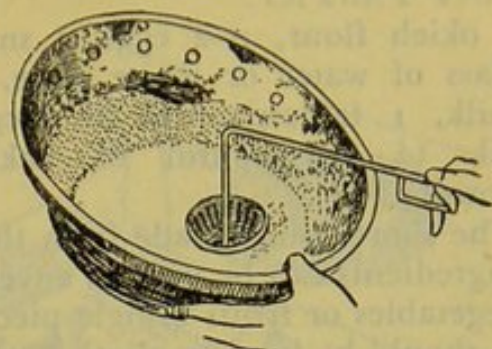
תפוחי אדמה שבושלו במי-מלח או תפוחי אדמה שנקלפו רק לאחר בישולם נותנים אותם שלמים או חתוכים לרבעים לתוך סיר עם חצי כף „מגד“ על גבי שלהבת קטנה למשך 2 דקים, מנערים אותם ומערבים בפטרסיליה קצוצה דק או בחתיכות בצלים מטוגנים בשמן (ואם רוצים מוסיפים כמון).

43 טיגון תפוחי אדמה חיים.

הכנתם היא המהירה ביותר. קולפים את תפוחי-האדמה, רוחצים אותם ומנגבים היטב, חותכים לפלחים, נותנים אותם בקוקוזין שחממו אותו קודם על מחבת, מולחים ומכסים, הופכים אותם פעמים אחדות, ולאחר זמן קצר נעשים התפוחים בשלים כמעט; אז מורידים את המכסה והופכים אותם בזהירות בסכין רחב עד שהם משחימים.

44 גולש של תפוחי-אדמה.

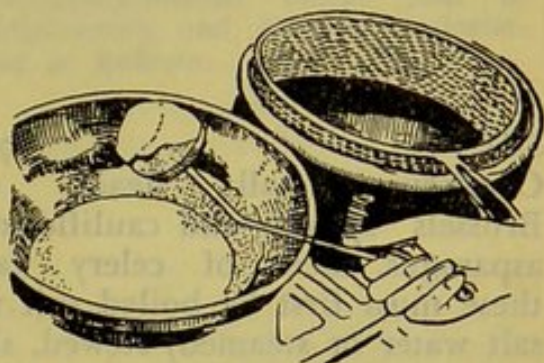
אם רוצים להתקין מהמנה הקודמת, מנה יסודית ובכמות מספקת, זורים על התפוחים המטוגנים למחצה קמח כמו



פשטודות רומיות, טובלים את הברזל קודם לתיד קיקוס היתח ואחר כך לתיד הבצק.

Romain timbles. You first dip the iron in boiling cocosine then in the dough.

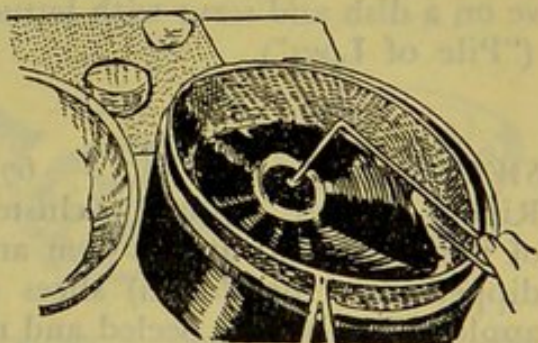
Römische Pasteten. Das Eisen wird zuerst in heisses Kokosin getaucht, dann in den Teig.



עודף הבצק צריך לטפטף חזרה.

Let the surplus run off.

Den überflüssigen Teig lässt man ablaufen.



לבסוף מטוגנים אותם כשהם צפים בשמן.

Last fry in the deep fat until golden brown.

Fill with green peas.

Goldgelb backen, mit grünen Erbsen füllen.

## PUFF PASTRY.

67.

1 okieh flour, 1-2 eggs, 1 small glass of water or white wine, or milk, 1 tablespoonful of Meged oil, 1/2 teaspoonful of baking powder.

The short dough made from these ingredients can be used to envelop vegetables or fruits (single pieces). It should be fried to aligth brown, preferably in hot boiling Kokosin. When done, the pieces should be placed on a strainer to drain. The following vegetables (salty) and fruits (sweet) can be used as a filling for this pastry :

## SALTY.

67a.

Comfrey, small heads of Brussels sprouts and cauliflower, asparagus, slices of celery (all these must first be boiled soft in salt water or steamed) stewed, sliced mushrooms, pieces of pickled cucumbers and gherkins, also fried pieces of calf's or chicken liver, all tinned vegetable fancy dish, pile up various of the above on a dish and serve with lettuce ("Pile of Logs").

## SWEET.

67b.

Ripe Grapes (small clusters of these are held at the stem and dipped into the dough) slices of apple (after having peeled and re-

## AUSBACKTEIG.

67

1 Unze Mehl, 1-2 Eier, 1 knappes Glas Wasser, Weisswein oder Milch, 1 Esslöffel Meged Öl, 1/2 Teelöffel Backpulver.

pulver.

(Zu „Pfannkuchen“ derselbe Teig, aber am besten als Flüssigkeit reine Milch).

Dieser Teig wird verwendet, um Gemüse oder Obst einzuhüllen (einzelne Stückchen) und möglichst schwimmend in heissem Kokosin auszubacken (lichtbraun). Sind die Stückchen fertig, gibt man sie am besten auf ein Sieb zum Abtropfen. Auf diese Weise kann man folgendes ausbacken.

## Salzig:

67a

Vorher in Salzwasser gekochte Rosenköhlchen, Blumenkohlröschen, Spargel, Sellerie-scheiben, gedünstete Steinpilz-scheiben, Gewürz- und Senfgurkenstückchen, alle Gemüsekonserven; auch fertig gebratene Stückchen von Kalbs- Huhn- oder Geflügelleber, sowie Hühnerbrust. Sehr nett ist Scheiterhaufen, das heisst alles obige gemischt auf einer Schüssel, dazu grüner Salat.

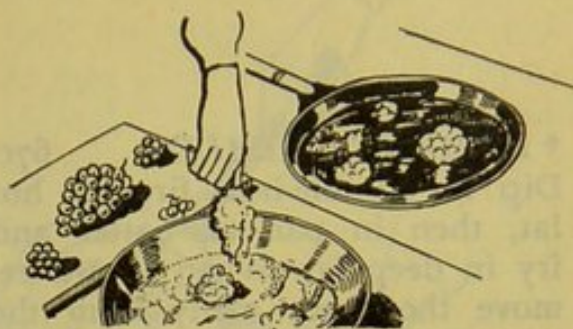
## Süss:

67b

Weintrauben, die am Stiel gepackt (kleine Büschel abteilen!) und im Teig herumgedreht werden; Apfelscheiben von

בשלו ב.אולטראגוזי - וקמצתם בזמן ובבריאות

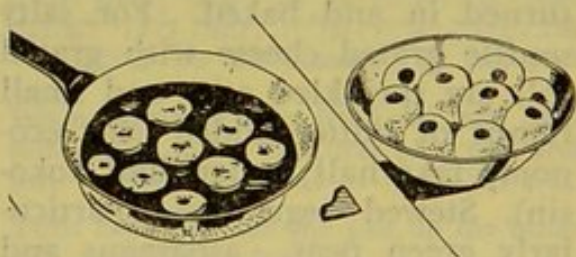
הנכונה והמדויקת. מי שממלא את הסיר מים עד פיו באופן שתפוחי-האדמה מכוסים כלם או כמעט כלם במים לא יקבל לעולם תבשיל טוב, כי חלק גדול מערכם של תפוחי-האדמה נשרה במים ונפוג והם נעשים חסרי-ערך ומימיים. מי שאין ידו משגת לרכוש כלי הבול לתפוחי-האדמה כדי שיהיו מתבשלים בו ע"י ההבל בלבד, ישתמש באמצעי פשוט: ימלא את סיר תפוחי אדמה מים עד כדי שלישי (לפעמים גם פחות מכן) ומכסים אותו היטב בכסוי, אין נותנים בסיר מים אלא בכמות מספיקה שתפוחי-האדמה לא יחרכו. ובכך: שלהבת לא חמה ביותר, מים מעטים, את כמותם יש לקבוע לתמיד מתוך הנסיון כדי שלא יצטרכו להוסיף מים בשעת הבישול. המים שבסיר צריכים להספיק לכל זמן הבישול. כשהמים מתחילים לרתוח יתבשלו תפוחי האדמה עד כדי שני שלישים בהבל ויהיו יבשים ולאחר שישפכו את מעט המים הנותרים, יהיו תפוחי האדמה מבושלים יפה וקמחיים במדה הגונה. בכל אופן יש להזהר ממשגה כבד אחר השגור אצלנו, שיוצקים מים צוננים על תפוחי-האדמה לאחר התבשולם, וכל העושה זאת מקפח בידיו את ערכו של המזון היקר הזה! להפך, לאחר שתפוחי-האדמה המבושלים "שוחררו" מכל מים צריך להעמידם זמן מה במקום חם בכלי פתוח (צלחת אצבינו!) כדי למנוע מהם כל משקע של "מים דחוסים" ויהיו יבשים לגמרי.



משקיעים חצאי אשכולות של ענבים בבצק ואופים כשהם צפים בקוקווין.

Dip bunches of grapes in a batter and fry in deep fat.

Weintrauben-Büschel taucht man in Eierkuchenteig und bäckt sie schwimmend in Kokosin.



פלחי תפוחים כורכים אותם בבצק ואופים כשהם צפים בקוקווין.

Dip apple-slices in a batter and fry in deep fat.

Äpfelscheiben werden in Teig gehüllt und in Kokosin schwimmend gebacken.



moved core) apricot soaked for 21 hours and well drained).

\* *ROMAN TIMBALES.* 67c. Dip the timble-iron first in hot fat, then in pan-cake-batter and fry in deep fat. When brown remove the shells easily from the iron and fill with green peas. (See the 4 pictures). Sweet: with fruit.

*CHEESE BITS LETTUCE.* 68. Cut Swiss or other cheese into thick pieces 2 inches long and dip each into above dough, to which some spoonfuls of grated cheese have been added. Fry in hot Kokosin, and serve with lettuce. You can serve also with any other salad or with mixed pickles.

*SOUFFLES FROM OATS, RICE OR SEMOLINA.* 69.

These are prepared from the same ingredients, but the yolks of the eggs must be mixed in separately and the whites after having been beaten. A baking tin should be greased with oil, the mixture turned in and baked. For salty souffle grated cheese with grated roll are sprinkled over and small lumps of butter added (for economy take half butter, half kokosin). Stewed vegetables (particularly green peas, asparagus and mushrooms) may also be added.

geschälten und mit dem Ausstecher des Kernhauses beraubten Äpfeln, über Nacht geweichte und gut abgetropfte Aprikosen oder frische Früchte.

\* *RÖMISCHE PASTETEN.* 67c bäckt man aus demselben Teig mit dem „Pasteteneisen“ (s. Bild). Sie werden mit gedünsteten grünen Erbsen gefüllt. Süß: mit Früchten oder Krem.

*KÄSEBISSEN MIT SALAT.* 68 Man schneidet Emmenthaler, Tilsiter oder Holländer Käse in etwa halbfingerlange und ebenso breite Stücke und taucht jedes in obigen Teig, dem man vorher einige Löffel geriebenen Käse beifügt. Aus der Pfanne in heissem Kokosin schwimmend ausbacken. Dazu am besten grünen Salat reichen.

*HAFFERFLOCKEN, REIS ODER GRIES-AUFLAUF.* 69

Grundmasse wie „Kzizoth“, aber Gelbeier getrennt zufügen und zuletzt steifen Schnee unter die Masse ziehen. Eine Backform wird mit Öl ausgestrichen, die Masse eingefüllt und überbacken. Ist es ein salziger Auflauf, so gibt man geriebenen Käse mit etwas Semmelbröseln und Butterflöckchen (oder zur Ersparnis halb Butter halb Kokosin) obenauf. Man kann auch fertig gedünstetes Gemüse untermischen.

---

Cook with «Ultragas» — You will save time and health

---

באופן זה מבזבזים פחות שמן, מאשר בטיגון על מחבת.

הואיל ומאכלים עשירים בקלוריות ומשביעים, הכרחיים הם בהחלט לאנשים העובדים עבודה קשה. מן הראוי הוא להקפיד הקפדה יתרה על הכנת "מאכלי הלוי" של הירקות. רק באופן זה יכולים ליהנות באמת מ"מזון מעורב" ולהמנע מתוך כך מהרבה הפרעות בעכול. ואשר לקטניות שעד עכשיו הרבו להשתמש בהן יתר על המדה הרצויה, הרי אופן הכנתן ברור למדי ואין צורך להתעכב עליו כאן. לעומת זה, חשיבות יתרה יש ליחס למאכלים המזינים והנוחים לעכול העשויים משבלת-שועל, אורז, גריסים וכד' ולכן נרחיב עליהם את הדבור בעמודים הבאים.



## תפוחי-אדמה ותבשילי-תפוחי-אדמה.

תפוחי-אדמה טוב לבשל עד כמה שאפשר בקליפתם, כי ע"י הקלוף מפסידים הם כ-10% מהם וכאן בארצנו שתפוחי-אדמה עולים ביוקר הרי זה הפסד מרובה. הקלוף הכרחי הוא רק אם רוצים לבשל תפוחי-אדמה במלח או תמחית של תפוחי-אדמה, אבל בכל מקרה אחר דיה שטיפה יפה במים.

## בישול תפוחי-האדמה.

נעשה כאן בארץ באופן כה הפוך ומשונה שיש צורך מיוחד להסביר את השיטה

החביתה (בצק מספר 67) מחליקה ועוברת על הכסוי כשמחזיקים אותו סמוך לה מיד לאחר שצדה התחתון נאפה ומראתי צהיב כזהב.

הפוך את העונה על נבי הכסוי ומשם תכנים את העונה, צדה העליון למטה לתוך המחבת המשומנת עד שתאפה שם כל צרכה.

When pancakes are fried on one side slide them on to the cover of a pan and turn back into the pan on the other side.

Turn back into the the pan on the other side and finish frying.

Der Pfannkuchen (Teig Nr. 67) gleitet auf den daneben gehaltenen Topfdeckel, sobald die Unterseite goldgelb gebacken ist.

In die gefettete Pfanne wird vom Deckel der Kuchen auf die andere Seite gestürzt und fertiggebacken.

ALL SMALL FISH. 70.

are quickly prepared and make tasty dishes by stewing in their natural sauce. Use iron pot or sauce-pan (aluminum is not suitable as fish sticks to it) or, better still, fireproof porcelain or glass dishes, in which the fish, when done, can be served. Clean and dry the fish, salt and pepper (but only inside), stew in just enough Meged-oil to cover the bottom of the dish or pan with lid well closed and over small fire (use asbestos mat) for about 15 minutes. Then add to the freshly chopped herbes. For *grilled fish* smear both sides of fish with oil before placing on the grill.

When making "filled fish" always use big sea fish, as it is too expensive to use little ones. And use natural seasoning such as parsley, coriander instead of much pepper and other unhealthy seasoning. How to buy fish: Be sure that the flesh is firm and hard when you touch it; that the eyes are bright and clear; that the gills are pink and fresh looking; and in addition to all these tests smell the fish behind the gills for that sweet fresh smell that belong to all good fish.

ALLE KLEINEN FISCHE. 70

lassen sich rasch und schmackhaft im eigenen Saft dünsten. Nach dem Ausnehmen und Waschen salzt man sie nur innen (und pfeffert eventuell etwas), dann legt man sie in einen Eisen-topf (in Aluminium hängen sie leicht an) oder eine Pfanne, deren Boden knapp mit Meged-Öl bedeckt ist und legt einen Deckel auf. Mit kleiner Flamme (Asbestteller!) gardünsten (ca. 15 Minuten). Am besten ist es, feuerfeste Porzellan- oder Glasformen zu verwenden, damit man gleich darin anrichten kann. Der natürlichen Sosse fügt man frisch gehackte Kräuter hinzu.

Diese Art, Fische zu bereiten, ist so viel natürlicher, gesünder und schmackhafter, dass man sie auf alle feineren, hiesigen Fische anwenden sollte. Umso mehr, weil diese ja hier ziemlich teuer sind und man daher ihren köstlichen Eigengeschmack nach Möglichkeit erhalten sollte. Jedem verfeinerten Geschmack erscheint es ein Missbrauch, aus diesen zarten Naturprodukten die hier beliebten „gefüllten Fische“ herzustellen, die nach allem anderen mehr als nach Fisch schmecken. Dieses bekannte Rezept (das man durch hiesige Gewürze wie Koriander, usw. viel interessanter gestalten kann als mit dem stark hervorschmeckenden Pfeffer) sollte man nur aus grossen Seefischen herstellen.

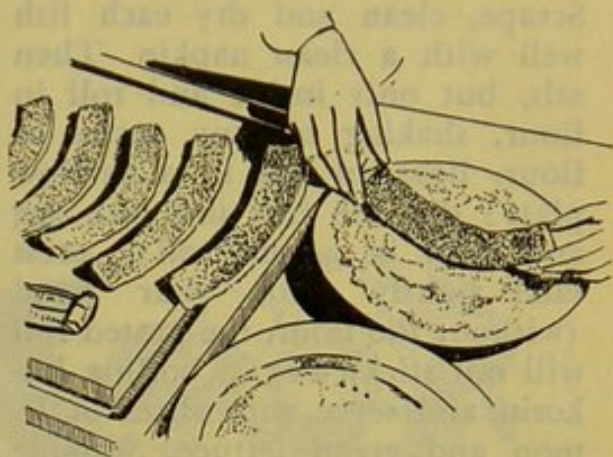


ת א כ ל ל ש ו ב ע " ל ח מ ש ו ב ע "

תזיק להם. לאחרים יש להמליץ על מיני מזונות נוחים יותר ומועילים כגון אורז, סלת וביחוד פתותי שבלת-שועל. ולאחרונה גם מאכלי-בצק היקרים למדי. מזון חשוב וזול מאד הוא „הבורגול“ כלומר חטה קצוצה שהיא משביעה מאד ובעלת ערך מזין חשוב. כל המאכלים הללו, המצוינים בהכנתם הפשוטה ויחד עם זה גם ברב גוונותם ערכם המזין עולה ע"י הוספת שומן. אם כי עלינו להמנע כאן מאכילת שמנים יתר על המדה בגלל כמות הקלוריות הגבוהה שלהם המרבה את החם, אין אנו יכולים בכל זאת להזיר את עצמנו כלל מהם אלא יש לשמור על המדה.

בימות החמה כשגוף האדם נצרך למדה מועטת של שומן, מכינים את התבשילים ומיני המאפה של שמן באופן שהתבשיל או המאפה יהיו טובלים בהרבה שמן כי ע"י כך הם סופגים מעט.

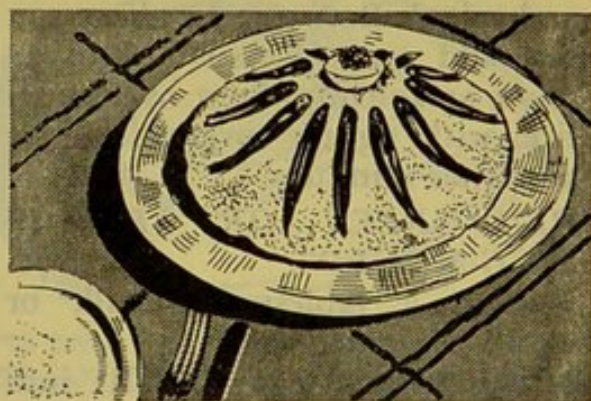
(מטעם זה תכליתי הוא לטגן בהרבה שומן רותח לא רק קציצות למיניהן אלא כל מאכל שזורים עליו פירורי לחם כגון כתיתות של בשר (שניצל). מנות של תרנגולת צלוייה, דגים וכו'). לדרך זו טוב ביותר אלפס-ברזל עמוק ולאחר הטגון משאירים אותו בכלי ושוב משתמשים בו לאותם מיני המאכלים. מן הראוי הוא לאחר הטגון לסלק בכף בכל פעם את המשקע החום המתהווה בשעת טגון ולהוסיף לפני כל שמוש חדש מעט שמן טרי.



פלחי אבטיח צהוב שמרחים עליהם מרח של אנשוביס, מכסים אותם בדרך של הלחם ואופים אותם. מאכל טעים הם.

Slice of melon are spread with anchovy paste, dipped in bread crumbs.

Melonen-Scheiben mit Anchovy-Paste bestrichen, dann paniert und ausgebacken schmecken vorzüglich.



דגים קטנים מהובלים שמים אותם על נבי מקפה של תפוח-אדמה.

Stewed fish served on potato-puree.

Kleine gedünstete Fische richtet man auf Kartoffelbrei an.

**FRIED FISH.** 71a.  
Scrape, clean and dry each fish well with a clean napkin. Then salt, but only inside and roll in flour, shaking off any excess of flour. Beat an egg in a shallow plate; dip the fish into the egg and then in grated roll; press same lightly with your hand (without the flour, the grated roll will not stick). Fry in boiling Kokosin and serve with slices of lemon and green lettuce. Suitable side dishes are piquant salad, pickled gherkin or cucumber, or mayonnaise spiced with mustard.

**GEBRATENE FISCHE.** 71a  
Jeder Fisch wird nach dem Schuppen und Ausnehmen gut gewaschen und mit einem sauberen Tuch abgetrocknet. Dann nur innen gesalzen und in Mehl gewälzt, dessen Überschuss man abschüttelt. Dann taucht man ihn in ein, auf einer flachen Schüssel verschlagenes Ei und zuletzt in Semmelbrösel, die man leicht mit der Hand andrückt. Nun werden sie schwimmend in heissem Kokosin ausgebacken, mit Zitronenvierteln und grünen Salatblättern angerichtet. Dazu ist ein pikanter Salat, Senf- oder Delikatessgurke oder eine Mayonnaise tessgurke oder eine mit Senf verschärft Mayonnaise gut.

**FISH AND VEGETABLES.** 71b.  
Various root vegetables (bulbs of celery and parsley, beet roots, kohlrabi) can be used. Ehred and boil the vegetables in a little saltwater until nearly done. Then put these in deep casserole, which has been smeared with oil, and add any desired fresh fish, cut into portions and salted. Between the slices you can add some "Assis" tomato-sauce or ketchup. Stew over small fire, with tightly covered lid, for about 20 minutes.

**FISCHE AUF GEMÜSE.** 71b  
Verschiedene Knollengemüse (Sellerie, Petersilienwurzel, rote Rüben, Kohlrabi) werden gehobelt und in wenig Salzwasser beinahe gargekocht. Dann gewürzt in die tiefe Kasserolle mit wenig Öl geben und darauf fertig vorbereitete gesalzene Portionsstücke beliebiger frischer Fische legen. Das Ganze mit fest aufgelegtem Deckel auf kleiner Flamme fertigdünsten. (ca. 20 Minuten).

**RED, GREEN OR YELLOW "EGG-MOULD".** 72.  
2 eggs, 2 tablespoons milk or water, 1 g. salt.  
Mix ingredients well, fill into

**EIERSTICH, ROT, GRÜN UND GELB.** 72  
2 Eier, 2 Esslöffel Flüssigkeit, Milch oder Wasser, 1 g Salz. Die Zutaten werden gut verrührt,

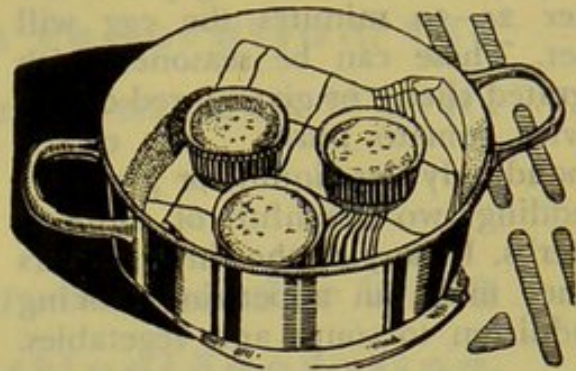
# מנות עקרות

## תוספת לירקות ולסלטים.

לכל תבשיל ירקות דרושה השלמה, כי אף על פי שכל הירקות מכילים ויטמינים, מינרלים ושאר חמרים חשובים להזנת הגוף, אבל כמות הקלוריות שברובם אינה מספקת ואין בהם כדי להשביע. אמנם כאן בארץ ישראל נוהגים לאכל הרבה לחם בכל סעודה עיקרית, אך כמה חסרונות לדבר: ראשית, הלחם כאן יקר בתור לפתן ושנית, חד-גוני הוא יותר מדי כדי לשמש מזון יסודי לזמן ממושך וביחוד בשביל אנשים רגישים.

מן הצורך להכניס גוון-יתר בשאר מיני המזונות ומבחינת ההזנה ראוי הוא להרבות באכילת תפוחי-האדמה אם כי מחירם רב אצלנו. תפוחי-האדמה נוסף על סגולתם העיקרית שהם משביעים, עוד כמה יתרונות הזנה חשובים להם. להלן יתוארו כמה תבשילים חשובים מתפוחי-אדמה:

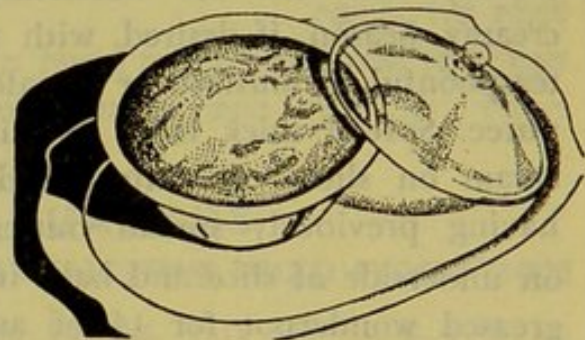
עד כאן היו נוהגים מלבד הלחם להרבות במאכלי קטניות שהן משביעות ועולות בזול. אכן פגם אחד נמצא בקטניות שהן קשות לעכול וכמה מהפרעות העכול המצויות בארצנו יש בלי ספק לזקוף על חשבון הקטניות. לכן אל יאכלו אנשים קטניות, אם אינם בטוחים שאכילתן לא



כבה מקרישים ביצים במרחץ של מים היתחים.

Egg-mould baked in a water-bath.

Eierstich" kann so im Wasserbad „stocken“.



כל ה„תרחישים“ מוטב לאפות אותם בדפים של זכוכית העימדת בפני האש וגם מנישים אותם בדפים זה אל השולחן.

All soufflé are best baked and served in fire-proof glass-dishes.

Alle „Aufläufe“ sind am besten in der feuerfesten Glasform, in der man sie auch auf den Tisch stellen kann.

little moulds or cups, smeared with oil and place in hot water. To be sure that the moulds or cups will stand upright, place a folded cloth or a suitable wire insert into vessel. The water should not boil, but be kept just below boiling point. After 25-30 minutes the egg will set. These can be seasoned with grated cheese or given a red colour with tomato puree (use correspondingly less liquid) or green by adding two spoonfuls of chopped herbs. In any of the three colours they make an appetizing looking addition to soups and vegetables.

#### PIQUANT CHEESE CAKE. 73

(*Very simple*)

Mix  $\frac{1}{2}$  oz. butter with  $\frac{1}{2}$  oz. grated cheese (Parmesan or Swiss) or cream cheese (but not whey cheese) and stir till uniformly creamy. Season, if desired, with 1 teaspoonful of mustard or tomato puree. Spread thick layer of this cream on slices of white bread, having previously spread butter on underside of slice and bake in greased wonderpot for  $\frac{1}{4}$  of an hour until golden brown. Serve as dessert or with salads or vegetables.

in geölte Förmchen oder Tassen gegeben, die man in heisses Wasser stellt. Man legt auf den Boden der Kasserolle ein gefaltetes Tuch oder einen Drahteinsatz, damit die Förmchen hochstehen. Das Wasser darf nicht kochen, sondern muss nur eben beim Siedepunkt erhalten werden. Nach 25-30 Minuten ist das Ei gestockt. Nach Belieben kann man auch mit Reibkäse würzen oder färben: mit Tomatenmark rot, mit Spinatsaft oder mit zwei Löffel gehackten Kräutern grün färben. Alle drei Farben als Suppeneinlage oder Gemüsebeilage sehen sehr hübsch aus.

#### PIKANTES KÄSEGEBÄCK. 73

Aus  $\frac{1}{2}$  Unze Butter und  $\frac{1}{2}$  Unze geriebenem Hartkäse (Parmesan oder Schweizer) oder auch Rahmkäse (nicht Weisskäse!) rührt man eine gleichmässige Krem, die mit einem Teelöffel Senf und Tomatenketchup gewürzt werden kann. Man streicht die Masse dick auf Weissbrotscheiben, die vorher auf der Unterseite schon dünn mit Butter gestrichen wurden und legt sie in das geölte Küchenwunder. 15 Minuten goldbraun backen und als Käsenachtisch oder als Salat- oder Gemüsebeilage oder Suppeneinlage servieren.

---

Buy Perfection & Puritan — known for their quality!

---

**תבקרו את מוסדות הויצו ואת מוסדות  
ארגונה הארצי, הסתדרות נשים ציוניות!**

**Visit the Institutions of the Wizo and  
of its Palestine Federation, the  
Histadruth Nashim Zionioth!**

**Besucht die Institutionen der WIZO  
und ihrer Palästinaföderation,  
der Histadruth Naschim Zionioth!**

המשרד הארצישראלי של ההסתדרות העולמית לנשים ציוניות טל. 723  
תל-אביב, בית הויצו, סמטת בית-השואבה.

המשרד הארצי של הסתדרות נשים ציוניות בארץ-ישראל, טל. 1112 תל-אביב, בית  
הויצו, סמטת בית-השואבה.

המשרד של סניף הסתדרות נשים ציוניות בתל-אביב, טל. 1112 תל-אביב, בית הויצו,  
סמטת בית-השואבה.

המשרד של סניף הסתדרות נשים ציוניות בירושלים, טל. 641 ת.ד. 784 בנין הסולל.  
המשרד של סניף הסתדרות נשים ציוניות בחיפה, טל. 1295, הרד-הכרמל.

### **OFFICES ■ BUREAUS**

#### **HISTADRUTH NASHIM ZIONIOTH • PALESTINE WIZO FEDERATION**

Tel-Aviv: Central Office, Allenby Road 93, Tel. 1112 11—1 a.m., 4—6 p.m.

H a i f a : Hadar Hacarmel, Chaluzstr. Ohel-Sara, Tel. 1295 8—1 a.m.

Jerusalem: Building Solel, Telephone 641 9—1 a.m., 3—6 p.m.  
(except Sunday, Tuesday)

Villages: Enquire at the Vaad haMoshava

Palestine Office of WIZO, the Women's International Zionist Organisation

Tel-Aviv: 33, Boulevard Rothschild, Telephone 723 8—1 a.m., 2—4<sup>30</sup> p.m.



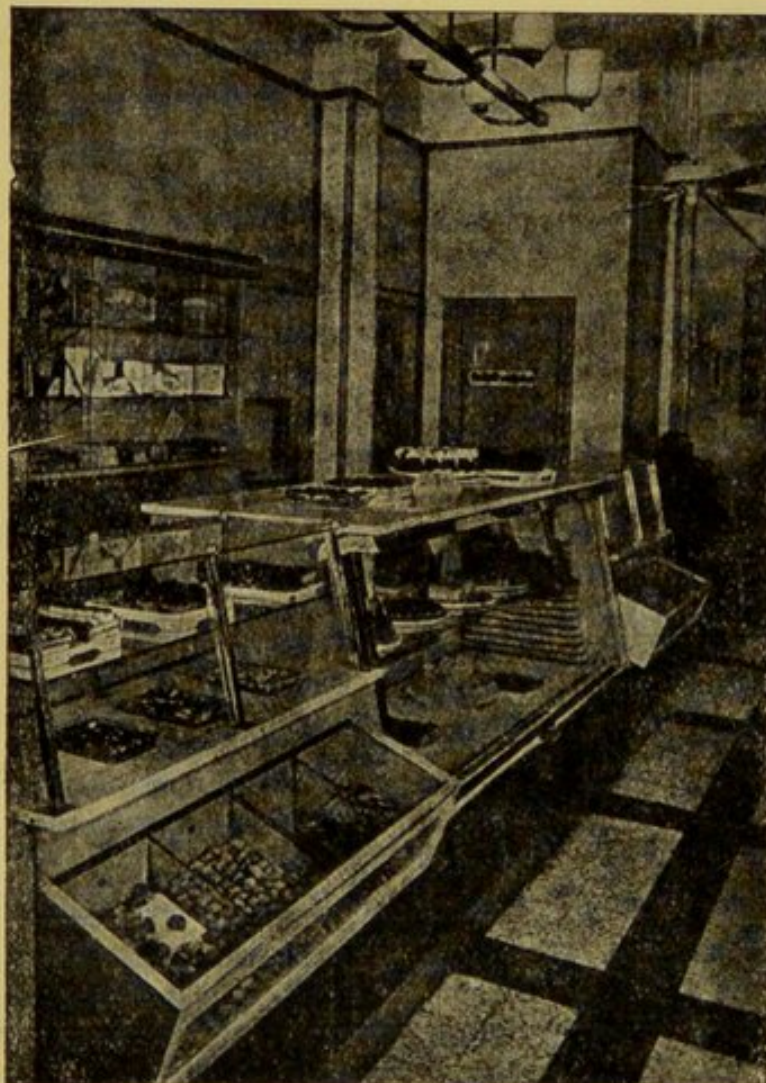


The housewife  
always uses the  
Aluminium Vessels  
of



**הסמל  
לכלי אלומיניום  
הכי משובחים  
לשביעת רצונה  
של עקרת הבית**

410 תל-אביב • ת.ד. 7 • טלפון רמת גן 7  
Telephone Ramat Gan 7, P. O. B. Tel Aviv 410



מזנון זה אחראי בעד  
דברי אפיה טריים  
והיגייניים בכל יום

## **קפה הולנדר**

בית קפה הגדול ביותר  
בתל-אביב

רח' אל' בן יהודה (ע"י מוגרבי)

Dieses Kuchenbuffet ge-  
wahrleistet Ihnen taeglich  
frisches und hygienisch  
einwandfreies Gebaeck

## **Kaffe Holländer**

groesste Konditorei  
Tel-Avivs

El. Ben Jehuda Str.  
(neben Mougrabi)

«PALGAS»-Kochherd unerreich macht das Kochen spielend leicht.

הוא נחווה עק!  
בקר אצלנו!



פאלגז

פאלגז

חל-אביב-אלנבי 83

חיפה ימ' הרצל 55

רחוב הרצל, הדר הכרמל  
רחוב יפו, מרכז מסחרי החדש

חיפה  
טל. 1165

מקור  
הקפה



COFFEE STEM

HAIFA HERZL ST., Hadar Hacarmel  
TEL. 1165 JAFFA RD., New Bus. Centre

"צור"

בתור מאכל:

שתי כפות שמנת

כף אחת סוכר

לתוך כוס "צור"

מתקבל מאכל-משקה

טעים ומזין ויפה

לקטנים ולגדולים

# B A K E R Y

## B A C K E R E I

### WHAT CAN I BAKE IN THE WONDER-POT?

To the housewife who has been used to a coal or gas stove and who now has to resort to the "Primus", it is a puzzling question how to do her baking. She may perhaps think that she must give up baking altogether. But this would be a mistake. In this country, it is by no means essential to have one of those big kerosene or petrol stoves or an electrical oven in order to be able to bake. By means of the wonder-pot, a great many delicious cakes and other dishes can be prepared on the Primus. Every cake that is ordinarily baked in a cake tin, can be baked in the wonderpot.

There are, for example, all the various batter cakes made with baking powder (since long produced in Palestine). These can be varied in many ways by just changing the proportions of the ingredients such as butter, eggs, nuts, almonds, raisins and cocoa. The basic recipe is given further on this chapter.

Yeast dough can also be used, for example, if you wish to

### WAS KANN ICH IM KÜCHEN-WUNDER MACHEN?

Diese bange Frage stellt sich die Hausfrau, die zum ersten Mal auf den „Primus“ angewiesen, fürchtet, alle ihre alten Backfreuden des Kohlen- oder Gasofens jenseits des Mittelmeeres entschwinden zu sehen. Sie möge sich trösten! Abgesehen davon, dass es schlimmeres gibt, kann sie selbst dann, wenn ihr nicht eine Backhaube zur Verfügung steht, noch eine Menge reizvoller Gebäcke und andere Speisen auf dem bescheidenen Primus herstellen. Alle jene Kuchen nämlich, die in einer Hohlform gebacken werden, lassen sich im „Küchenwunder“ bereiten.

Da haben wir die Teige mit Backpulver hergestellt (das längst im Lande erzeugt wird). In die kann man allerlei Abwechslung bringen, je nach der Zugabe von Butter und Eiern, Nüssen oder Mandeln, Rosinen, Kakao. Das Grundrezept folgt weiter unten.

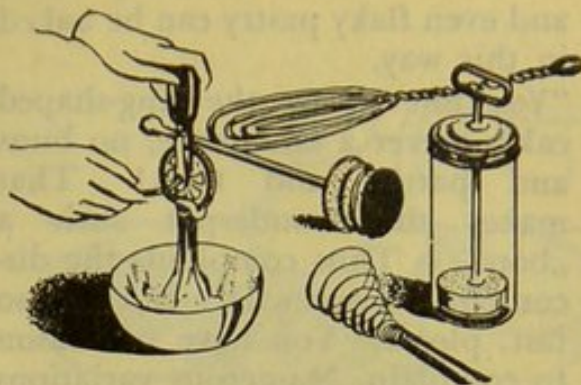
Aber auch Hefeteig lässt sich zu einem wunderschönen Geburtstagskuchen verarbeiten und sogar



«SOVABROT» — Dein täglich Brot!

93. עונת שוקולדה בלי אפית.

3 ביצים קטנות נבללים ב- $\frac{1}{2}$  ספל אבק סוכר, לזה  $\frac{1}{2}$  חבילה אבק שוקולדה  $\frac{3}{4}$  אוקיה קוקוין מותך וגם מעט תמצית רום. על ניר נקי מניחים עוגות „פרומין“ ועל העוגות מורחים את הקרם הנ"ל ועל זה עוד עוגות ושוב קרם חליפות עד כדי אוקיה אחת עוגות. לבסוף נותנים על זה עוד קרם שוקולדה ומעמידים בארון הקרח להגליד וחותכים לרצועות צרות. (ראה תמונה פת.).



יש עתה הרבה מיני מקצפים.

There are many different kinds of egg beaters.

Schneeschläger gibt es heute für jeden Geschmack.



make a delicious birthday cake, and even flaky pastry can be baked in this way.

“Yes, but always the ring-shaped cakes, never a fancy-cake, no buns and patties and tarts! That makes the wonderpot such a „bore” — Thus complains the discontented housewife. But not so fast, please. You have no reason to complain. Numerous variations are possible, by merely changing the “core”. You can fill it with butter cream or jam, you can colour with cocoa, you can use different doughs, i. e. one on the top of the other (for example, bread dough with white dough made with baking powder) using buttered paper to separate them when filling into the pot. And there are many more variations for the “outside”. Different icings, decorations with nuts, candied fruits, pralines, almonds. If the hole in the center annoys you very much, you can buy, for a change, the wonderpot without a hole, or a little glass basin fitting exactly into the hole. This can be filled with anything suitable, for example whipped cream or vanilla cream (for chocolate cake served as dessert) or burnt almonds, or peanuts, or candied fruits.

A real surprise are the tarts, which can be baked just as well in the slandered wonderpot as in the big stove, by using a sufficient number

Mürbeteigböden lassen sich herstellen.

„Aber immer die ringförmigen Kuchen, nie eine Torte oder gerade das lustige Kleingebäck, — das ist doch das Landweilige am „Küchenwunder”! — höre ich schon die missmutige Hausfrau stöhnen. Nicht so hitzig! es muss nicht so „langweilig” sein! Zunächst kann man sehr viel Abwechslung durch die Gestaltung des „Innern”, eine Füllung aus Buttercreme oder aus Marmeladen, eine Färbung mit Kakao, Verwendung mehrerer Teige übereinander, (z. B. Brotkuchenteig über weissem Backpulverteig!) herausbringen. Noch viel mehr natürlich durch die Abwechslung des „Äusseren”, verschiedene Güsse, spicken mit Mandelstücken, verzieren mit Nüssen, kandierten Früchten, Pralinen. Stört das Loch in der Mitte garzusehr, dann kann man sich entweder noch das lochlose „Küchenwunder” zur Abwechslung kaufen oder ein genau passendes Glasschälchen, gefüllt mit etwas geeignetem hineinstellen; sei es Schlagsahne oder Vanillesosse (zu Schokoladenkuchen z. B., der als Nachtschisch gereicht wird) oder gebrannte Mandeln, oder kandierte Früchte oder ein Blumensträusschen. —

Und das Kleingebäck? Auch das ist keine Unmöglichkeit! Wer die Arbeit nicht scheut, kann auch Plätzchen backen, nur muss er

השרוי והטחון ואת הרום ולאחרונה את הקצף הסמיך; מכניסים הכל לתוך דפוס חביצה המשומן יפה והזרוי פרורי לחם ומבשלים כדי שעה ורבע בתוך סיר מים רותחים.

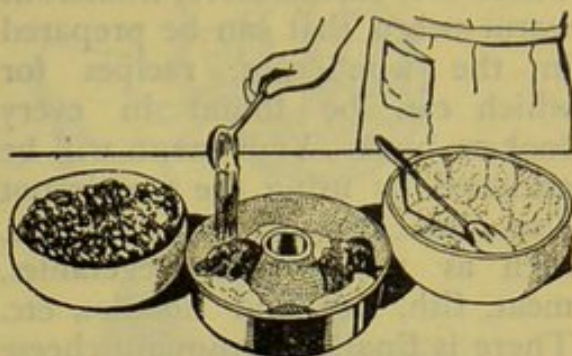
רוטב של יין אדום ראשון-לציון הוא תוספת טובה מאד לחביצה.

### תרחיש מפרורי לחם ודלעת \*

92

2½ אוקיות דלעת, סוכר, יין לבן, 50 גרם קוקווין, 1½ חלמונים, קצף מהחלבונים, 10 גרם אגוזים, פרורי לחם.

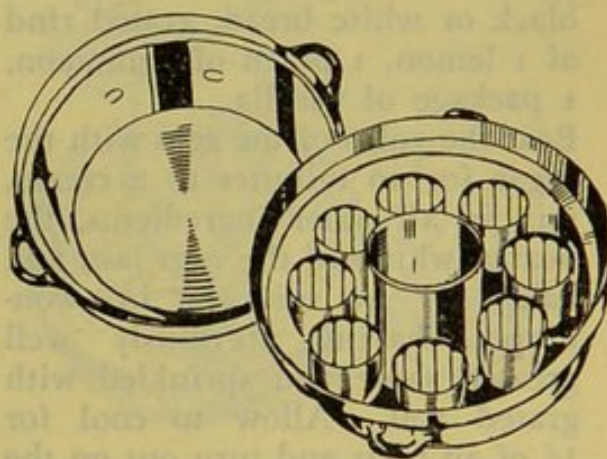
את הדלעת חותכים לרבועים או מפוררים בפומפיה גסה, מכניסים אותה בתוספת שתי כפות סוכר לתוך סיר מכוסה היטב ומהבלים על אש קטנה. לאחר הבול יפה עד כדי דיסה סמיכה מוסיפים יין לבן בסוכר ומבשלים כשהסיר פתוח עד שכל הנוזלים מתאדים. בינתיים טורפים קוקווין עם שתי כפות סוכר והחלמונים מוסיפים את הדיסה שנצטננה ואגוזים קצוצים. לכל 3 כפות של הדיסה מוסיפים 2 כפות פרורי לחם, בוחשים יפה, אפשר להוסיף גם מעט מיץ לימון, ולאחרונה את קצף הביצים הסמיך. מכניסים את כל העיסה לתוך דפוס התרחישים המשומן היטב (הטוב ביותר מזכוכית או חרסינה העומדות בפני האש) אופים ¾ שעה ומגישים עם רוטב יין לבן או קרם לימון נים קלוש.



חצי הבצק של אבק אפיה ציבעים בקקאו ושמים אותו חליפות בדפוס.

Half the dough is mixed with cocoa and placed alternately layers put in the tin to make a marble cake.

Die Hälfte Backpulverteig mit Kakao gefärbt und abwechselnd in die Form gefüllt, ergibt Marmorkuchen.



יכולה את לאפות טורטות קטנות גם ב"סיר-דפלא" אם תעמידו בתוכי דפוסים קטנים.

You can bake small cakes and tarts in small forms placed in the wonder-top.

Törtchen kannst Du auch im „Küchenwunder“ backen, wenn Du kleine Förmchen hineinstellst.

of suitable small moulds.

There are, furthermore, numerous warm sweets that can be prepared in the wonderpot, recipes for which can be found in every cookery book. Your menu will be enriched by using the wonderpot also for various salty soufflés, such as made with vegetables, meat, fish, rice and noodles, etc. There is finally, the piquant cheese cake, which is prepared in a few minutes and does not require much more time for baking (see end of this chapter).

Plain cakes can be trimmed with fancy icings and fillings. We will give a few examples of these later on.

**BREAD CAKE.** 74.  
6 eggs, 1/2 okieh sugar, 1/2 okieh grated nuts, 1/2 okieh stale grated black or white bread, grated rind of 1 lemon, 1 pinch of cinnamon, 1 package of vanilla.

Beat the yolks of the eggs with the sugar for 20 minutes to a cream, mix in all other ingredients, the beaten whites of the eggs last, and bake for 40 minutes in wonderpot, having previously well greased same and sprinkled with grated roll. Allow to cool for 1/4 of an hour and turn out on the flat tin. After 24 hours cut

sehr häufig immer wieder die Form füllen, die nur für wenige Kuchen Platz hat. Einfacher und Überraschender sind die kleinen Törtchen, die man genau wie im grossen Ofen auch im Küchenwunder" bäckt, wenn man sich kleine Förmchen kauft.

Schliesslich hat man ungezählte Möglichkeiten, warme Mehlspeisen, nämlich alle süssen Aufläufe, herzustellen. Und eine grosse Bereicherung erfährt der Küchenzettel, wenn man es auch für die salzigen Aufläufe aller Art aus Gemüsen, Fleisch, Fisch, Reis, Teigwaren usw. usw. benutzt. Den Schluss des Menus bildet dann das pikante Käsegebäck, das man in wenigen Minuten vorbereiten und in nicht längerer Zeit auch in „Küchenwunder" backen kan (s. S. 82).

**BROTKUCHEN.** 74  
6 Eier, 1/2 Unze Zucker, 1/2 Unze geriebene Nüsse, 1/2 Unze geriebenes altes Schwarz- oder Weissbrot, abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Messerspitze Zimmt, 1 Päckchen Vanillenzucker.

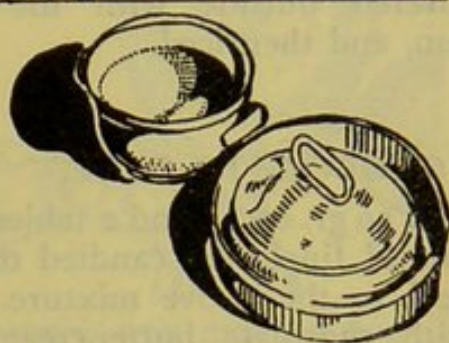
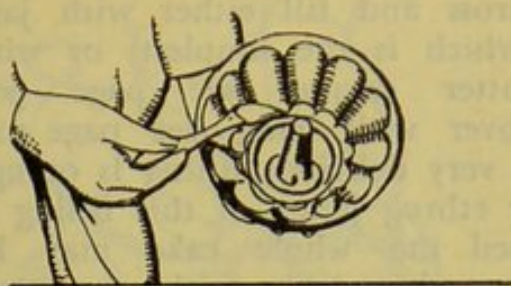
Die Eigelb mit dem Zucker rühren, alles andere daruntermischen, zuletzt den steifen Schnee der Eier dazu und die Masse in dem gut geölten und gebröselten Küchenwunder etwa 40 Minuten durchbacken. 1/4 Stunde auskühlen lassen, aus der Form auf flache Platte stürzen und nach 24 Stun-



« SOVA BREAD » — Your daily bread!

טורטות קטנות 89

שמים בתוך סיר-פלא דפוס-פח קטנים (משומנים וזרויים פרורי-לחם) דוחקים ביד לתוכם מהבצק שיכסה את קרקעיתם ו- $\frac{3}{4}$  של דפנותיהם, ממלאים אותם ברבה סמיכה או פירות נטולי המיץ וסותמים את הבצק מלמעלה. אופים את הטורטות ולאחר אפייתן הופכים אותן שהצד החלק יהיה למעלה ובעודן חמות זורים עליהן אבקת סוכר או מצפים אותן בגלד של סוכר.



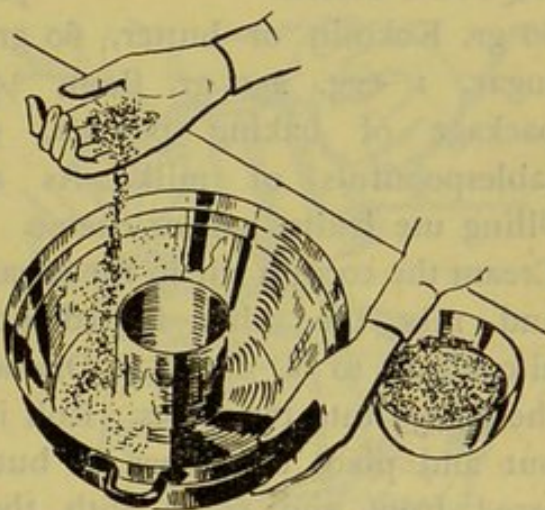
כל דפוס של חביצה או של עוגה צריך קודם למשוח אותו היטב בפנים בקוקוזין מתך.

The pudding form or cake tin must be well greased with melted kokosin.

Jede Pudding- oder Kuchenform muss zuerst gut mit zerlassenem Kokosin ausgepinselt werden.

בצק פריך מלוח. 90

אפשר לעשות את הבצק הפריך מלוח, אז אין נותנים בו כל סוכר אלא מעט יותר מלח, בצק פרוך מלוח זה טוב לכל מיני סלטים ומיונזות סמיכות, טוב גם במלוא לבשר או לירקות.



כל דפוס של עוגה או של חביצה זורים עליו לאחר השמון פירורי לחם בכל מקום.

The cake-tin and pudding basin should always be greased and sprinkled with bread crumbs to prevent sticking.

Jede Kuchen- oder Puddingform muss nach dem Ausfetten mit Semelbröseln überall bestreut werden.

חביצה חמה מלחם ושוקולדה

(שמוש תכליתי לשיורי לחם ישן) \* 91

100 גרם לחם, 150 גרם קוקוזין, 110 גרם סוכר, 2 חלמונים,  $\frac{1}{2}$  חבילה אבקת שוקר לדה, 12 גרם קקאו, כפית רום, קצף חלבונים. טורפים את הקוקוזין ומוסיפים את הסוכר והחלמונים (בימות החמה טורפים תחילה את הסוכר בחלמונים ואחר כך מוסיפים טפות טפות את הקוקר זין) ובוחשים היטב, מוסיפים את הקקאו ואבקת השוקולדה כמו כן את הלחם



across and fill either with jam (which is the simplest) or with butter cream (see page 90). Cover with icing (see page 91). A very delicious filling is orange or ethrog jam; if this filling is used the whole cake may be covered outside with the same jam, and then iced.

\* *CHOCOLATE CAKE.* 75.

Add 30 gr. cocoa and 2 tablespoonfuls of finely cut candied orange-peel to the above mixture. Fill with chocolate butter-cream and ice. Decorate the border with ground chocolate or, still better, with chocolate pralines ("Assis" pralines filled with jam are obtainable).

\* *QUICK CAKE.* 76.

60 gr. Kokosin or butter, 60 gr. sugar, 1 egg, 250 gr. flour,  $\frac{1}{2}$  package of baking powder, 3 tablespoonfuls of milk. As a filling use fruits, jam or cheese. Cream the cocosin stir in the sugar and mix the other ingredients altogether to a dough. Divide the dough into two parts. Roll it out and place one layer in buttered form and cover with the filling. Above this place the second layer and bake 30 minutes.

den 1 oder 2 mal quer durchschneiden und füllen. Entweder mit verschiedenen Marmeladen (das Bequemste) und Guss, (siehe unten) darüberstreichen oder mit Butterkrem (s. unten). Besonders fein. ist: den Kuchen aussen nochmals mit derselben Marmelade überziehen, darüber den hellen Guss geben.

\* *SCHOKOLADENKUCHEN.* 75

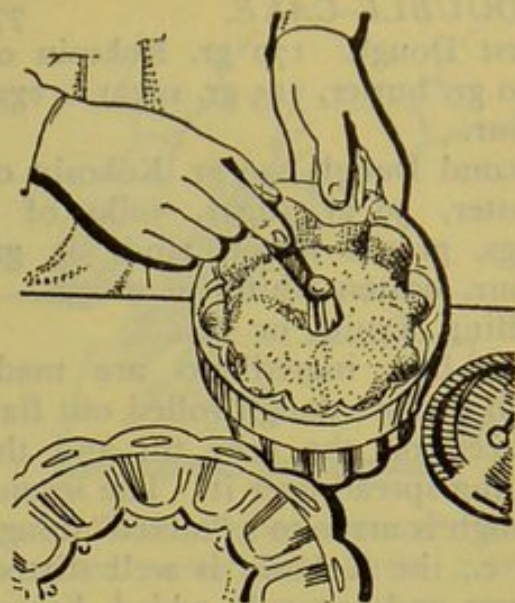
Der obigen Masse werden 30 g Kakao und 2 Esslöffel feingehacktes Orangeat zugesetzt. nach dem Backen wird am nächsten Tag der Kuchen mit Schokoladenbutterkrem gefüllt und mit Schokoladen-Glasur begossen; den Rand mit Krümelschokolade verzieren.

\* *SCHNELLER KUCHEN.* 76

60 g Kokosin oder Butter, 60 g Zucker, 1 ganzes Ei, 250 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver, 3 Esslöffel Milch. Zur Füllung Früchte (rohe geschnittene Äpfel mit Zucker, Zimt, Rosinen und geriebenen Nüssen vermischt) Marmelade oder Käse.

Das feste Kokosin verrührt man, und vermischt es mit Zucker; dann gibt man die anderen Zutaten darunter und verarbeitet alles zu gleichmässigem Teig. Von diesem 2 Platten auswalzen, Füllung dazwischen geben; 30 Min. backen.

הדף המקומח ונוצנים את הבצק המרודד לתוך סיר הפלא (כמות הבצק האמורה מספיקה כדי 1 קרקע עם שולים). מחלק של הבצק מגלגלים כעין נקניק ארוך וממנו עושים שולים חלקים או משוורים להיקף הפנימי והחיצוני של הקרקעית ומהדקים היטב את הקרקעית הזו, מושחים בחלבון של ביצה ואופים עד שמראהו יהיה צהוב. מוציאים את העוגה בעודה חמה מהדפוס וממלאים אותה ברבה או במשומרי פירות נטולי כל רוטב, מגישים עם קציפת שמנת. קרקעיות לעוגות מבצק פריך זה משתמרות היטב בכלי מזוגג או בקופסאות של פח במשך 14 יום (כבוד מוכן לעת צורך!).



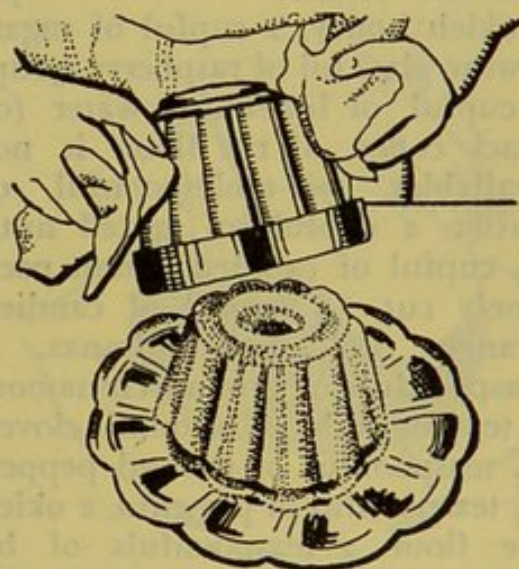
כל הביצה יכל ענה צריך להפרידו בסכין אצל שפות הדפוס לפני שהוציאים אותו כדי להוציא.

Loosen a pudding cake around the edges before removing from the tin or basin.

Vor dem Ausstürzen muss jeder Pudding oder Kuchen am Rande mit dem Messer abgelöst werden.

### 87 טורטה מבצק פריך

יכולים לשים גם שתי קרקעיות זו על גבי זו ולתת ביניהן רבה או פירות ולצפות את הטורטה כולה סוכר מותך. מתקבלת טורטה גבוהה.



### 88 עוגת נבינה

גם מלוא של גבינה טוב עד מאד, משמשת לכך גבינה לבנה (1 אוקיה) שמוסיפים לה שני חלבונים, צמוקים סוכר וקליפת לימון. את קצף החלבונים אפשר לטרוף בשתי כפות סוכר ובאופן זה שמים אותו על מלוא הגבינה ואופים הכל עוד פעם אחת שעה קלה.

מתוך הדפוס המוכן היטב יוצאת כל ענה חלקה.

When the cake tin has been well greased the cake is easily removed.

Aus der gut vorbereiteten Form geht jeder Kuchen glatt heraus.

\* *DOUBLE-CAKE.* 77.

First Dough. 170 gr. Kokosin or 190 gr. butter, 125 gr. sugar, 1 egg, flour.

Second Dough. 30 gr. Kokosin or butter, 50 gr. sugar, yolks of 2 eggs, grated lemon rind, 65 gr. flour, beaten whites of 2 eggs.

Filling. Fruits, or jam.

The first ingredients are made into a short dough rolled out flat, placed on the cake tin and the filling spread over it. The second dough is made to a "mixed" dough (i. e., the Kokosin is well stirred, sugar and egg yolk added, beaten till creamy, then the flour added and, finally, the whites of the eggs). This dough is spread lightly over the filling and the cake baked until a golden brown.

*HONEY CAKE.* 78.

2 okieh honey, 1 cupful of sugar, 1 wine glass ful of raspberry syrup, 1 cupful of lukewarm water (or black coffee, if rye flour is not available),  $\frac{1}{2}$  tablespoonful of butter, 2 cupfuls of grated nuts,  $\frac{1}{2}$  cupful of candied lemon peel, finely cut,  $\frac{1}{2}$  cupful of candied orange peel and sultanas, 4 teaspoonfuls of ground cinnamon, 4 teaspoonfuls of ground cloves,  $\frac{1}{2}$  teaspoonful of ground pepper,  $\frac{1}{2}$  teaspoonful of pimento, 2 okieh rye flour, 2 teaspoonfuls of bicarbonate of soda.

\* *DOPPELKUCHEN.* 77

1. Teig.

170 g Kokosin oder 190 g Butter. 125 g Zucker, 1 ganzes Ei, 375 g Mehl.

2. Teig.

30 g. Kokosin oder Butter, 50 g Zucker, 2 Eigelb, gegiebene Zitronenschale, 65 g Mehl, 2 Eiweiss zu steifem Schnee.

Fülle Obst oder Marmelade. Aus dem 1. Teig stellt man einen Mürbeteig her, rollt ihn zu einer Platte, legt ihn auf das Backblech, bestreicht ihn mit der Fülle. Aus dem zweiten macht man einen Rührteig (Rührt das Kokosin gut, fügt Zucker, Eigelb dazu, rührt es schaumig, gibt das Mehl dazu und zieht den Eischnee unter). Man streicht diesen Teig leicht über die Fülle und bäckt den Kuchen gelb.

*HONIGKUCHEN* 78

2 Unzen Honig, 1 Tasse Zucker, 1 Weinglas Himbeersaft, 1 Tasse lauwarmes Wasser (oder schwarzer Kaffee, wenn man kein dunkles Mehl hat),  $\frac{1}{2}$  Esslöffel Butter, 2 Tassen gemahlene Nüsse,  $\frac{1}{2}$  Tasse feingeschnittenes Zitronat ebenso Orangeat und Sultaninen, 4 knappe Teelöffel gemahlener Zimmt, ebenso gemahlene Nelken,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel gestossener Pfeffer und  $\frac{1}{2}$  Teelöffel gemahlener Neugewürz (Piment), 2 Unzen Roggenmehl, 2 Teelöffel Natron.

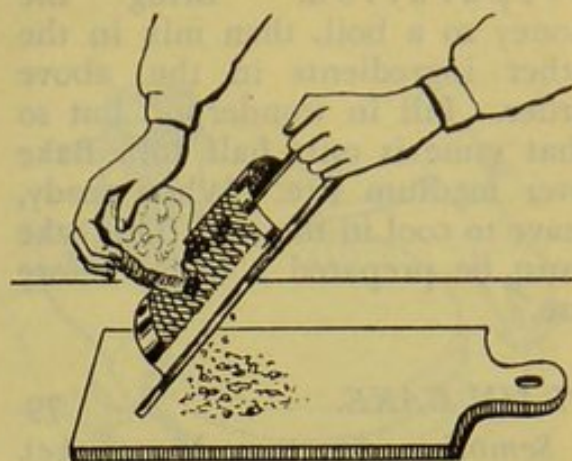


ת א כ ל ל ש ו ב ע " ל ח מ ש ו ב ע "

84 נלד לטורטות.

בוחשים 80 גרם (½ ספל) אבק-סוכר, חלבון ביצה אחת, כפית רום, ארק או קוניאק כדי רבע שעה. אם רוצים בטעם של תפוח-זהב או לימון מחליפים 1/5 הסוכר בשתי כפות שירוב של תפוחי-זהב או של לימון.

נסך מוקה: צובעים הכל בכפית אחת תמצית קפה חריפה.



שוחקים לחם יבש בפומפיה לאחר שחיקת שוקולדה, קליפת לימון וכדומה כדי שלא תשאנה דבוקות בברזל.

After grated lemon peel always grate a piece of stale bread on the grater.

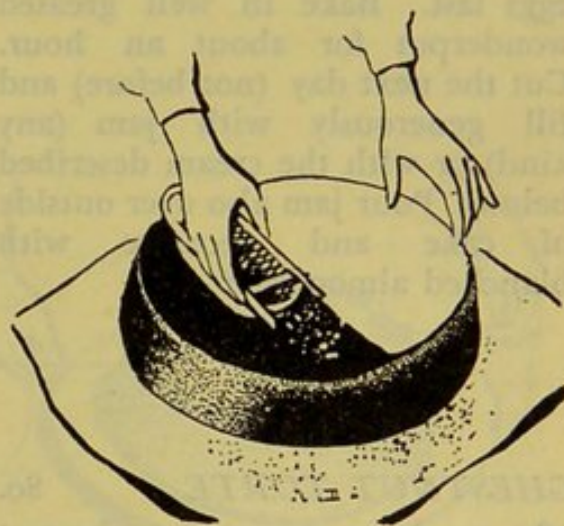
Mit hartem Brot nachreiben, damit Schokolade, Citronenschale usw. nicht im Eisen hängenbleiben.

85 \* נלד שוקולדה (מבריק תמיד)

ממיסים טבלא וחצי שוקולדה, מערבים היטב בכפית גדושה (10 גרם) סוכר. מוסיפים קמעא קמעא 4 כפות מים קרים. מבשלים הכל מתוך בחישה מתמדת כדי 4—5 דקים, מורידים מן האש ואם יש צורך מוסיפים מעט מים ושוב מרתיחים פעם אחת ובוחשים עד שהגלד מצטנן.

86 בצק פריך זול

אוקיה אחת קמח, 100 גרם (7 כפות) שמן, ביצה אחת, כף אחת חלב או מים, כף אחת רום או חומץ, משהו מלת, 4—6 כפות סוכר (לפי השימוש), קליפת לימון גרורה. עורמים את הקמח על הדף עושים באמצע גומה, נותנים לתוכה את הביצה ואת השמן, כפות, כפות ובוללים יפה יפה ומהר בסכין מתחת לקמח, מוסיפים את שאר החמרים, לשים לבצק חלק ומעמידים אותו במקום צונן למשך ½ שעה. אחר כך מגלגלים את הבצק על גבי



אם העונה הושחמה יותר מדי נוררים את החום בפומפיה עגולה.

When a cake has become too brown remove the burnt parts with a grater.

Ist der Kuchen zu braun, reibt man ihn mit dem gewölbten Reibeisen, soweit nötig, ab.

**Preparation.** Bring the honey to a boil, then mix in the other ingredients in the above order. Fill in wonderpot, but so that same is only half full. Bake over medium fire. When ready, leave to cool in the tin. This cake must be prepared 2 weeks before use.

**Zubereitung.** Der Honig wird bis zum Sieden erhitzt, dann in der obigen Reihenfolge alles gut durcheinandergerührt und in eine gefettete Kuchenform gefüllt (nur halb voll). Bei mittlerer Hitze backen und in der Form erkalten lassen. 14 Tage vor Gebrauch herstellen!

**PLAIN CAKE.** 79.

*Semolina, potatoes, beans-cake.*  
4 eggs, 1 cupful of sugar, juice and rind of one lemon, 1 teaspoonful rum, and either  $1\frac{3}{4}$  cupfuls of Semolina (280 gr.) or 280 gr. mashed potatoes, or 280 gr. cooked and strained puree of beans. The latter cake taste like chestnut cake.

**Preparation.** Mix the yolks of the eggs with the sugar until creamy, stir in the other ingredients, the beaten whites of the eggs last. Bake in well greased wonderpot for about an hour. Cut the next day (not before) and fill generously with jam (any kind) or with the cream described below. Pour jam also over outside of cake and decorate with blanched almonds.

**EINFACHE TORTE.** 79

*(Griess-, Kartoffel- oder Bohnen-..Torte).*

4 Eier, 1 Tasse Zucker, Saft und Schale einer Zitrone, 1 Teelöffel Rum, je nach Wunsch entweder  $1\frac{3}{4}$  Tasse = 280 g. Griess oder ebensoviel durchgedrückte gekochte Kartoffeln oder  $1\frac{1}{3}$  Tasse = ca. 280 g durchpassiertes gekochtes Püree von weissen Bohnen. Die Gelbeier werden mit dem Zucker schaumig gerührt, alle übrigen Zutaten untergemischt, zuletzt der Schnee. Die ganze Masse in die gut gefettete Form geben und etwa 1 Stunde backen. Erst am nächsten Tag durchschneiden und reichlich mit beliebiger Marmelade oder mit nachstehendem Krem füllen. Aussen die ganze Torte mit Marmelade überziehen und mit gebrühten und abgezogenen Mandeln verzieren. —

**CHESTNUT TORTE.** 80.

280 gr. chestnut puree; the rest same as above, fill with butter

**KASTANIENTORTE.** 80

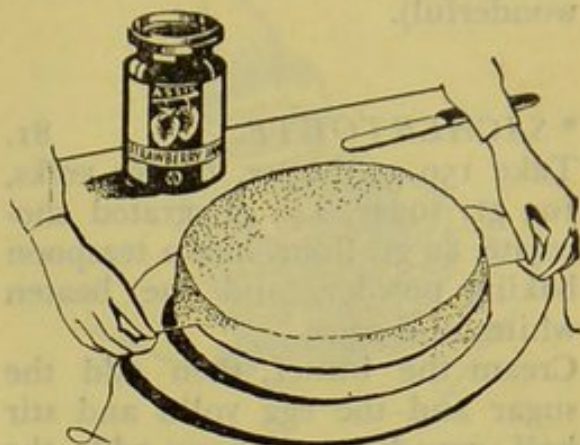
230 g Kastanienpuré. Alles andere wie „Einfache Torte“. Die Torte



«Assis» - Marmeladen — reine Frucht und Zucker!

מ"ט חלבונים, 80 גרם קמח, וקורט אבקת אפיה.

טורפים את החמאה לזבדה מוסיפים את השוקולדה. שמים את הקצף הסמיך ומעל לו מנפים את הקמח מעורב באבקת האפיה. בוחשים הכל במהירות נותנים לתוך דפוס משומן שזורים עליו קמח ואופים בחום בינוני. לאחר שהעוגה נתקררה מצפים אותה בשכבה דקה של רבת משמש ויוצקים עליה גלד שוקולדה.



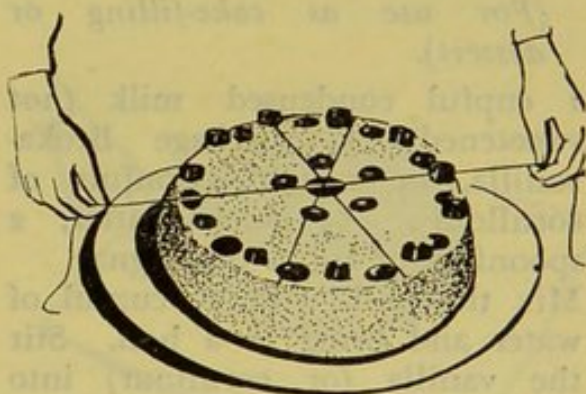
טורסה (לאחר שהיצנה היטב) מוטב לחתוך אותה בפתיל דק.

Plain cake, when cold, can be cut with fine string.

Eine Torte schneidet man (gut ausgekühlt) mit einem Bindfaden am besten.

## קדם חמאה זול 82

(המלוא לטורטות או לקנוח-סעודה) מבשלים ספל חלב דחוס בלתי מתוק בחצי כוס מים בוללים  $\frac{1}{2}$  חבילה שנה"ב ברוקה או 2 כפות קורנפלור בחצי ספל מים קרים ונותנים לתוך מי החלב הרותחים, ולאחר שנתבשלו מסלקים מעל האש וטורפים במטרף עד שהתערובת תצטנן לגמרי. טורפים חצי אוקיה חמאה לזבדה ויוצקים לתוכה כף כף את התערובת המבושלת וטורפים יפה. ממתיקים בסוכר-שנה ושתי כפות קקאו או מערבים בשתי כפות קוניאק של ראשון-לציון או בלי סוכר בשתיים-שלש כפות ממרחת רבה.



כדי לחתוך לחתיכות שוות-מדה מסמנים אותן בחוט.

Sign cake-pieces with fine string.

Die Tortenstücke zeichnet man mit einem Faden gleichmässig an.

## קדם חמאה-מוקת 83

מתקבל כשמשתמשים בקפה חזק במקום מים. לקנוח סעודה בוללים עוד פעם בקציפת השמנת ומעמידים להצטנן היטב.

cream and serve with whipped cream (more expensive, but wonderful).

\* **SACHERTORTE.** 81.

Take 150 gr. butter, 6 eggs yolks, 105 gr. sugar, 140 gr. grated chocolate, 80 gr. flour, half a teaspoon baking powder, and the beaten whites of 6 eggs.

Cream the butter, then add the sugar and the egg yolks and stir half an hour. Then add the chocolate fold in the beaten egg whites and finally sift in the flour and baking powder. Mix the batter together and pour into a greased pan that has flour sprinkled on it. Bake it in a stove not too hot and cold, cover with apricot jam and glaze with chocolate icing.

**SIMPLE BUTTER CREAM.** 82.

(For use as cake-filling or dessert).

1 cupful condensed milk (not sweetened),  $\frac{1}{2}$  package Brokavanna, or 2 tablespoonfuls of cornflour;  $\frac{1}{2}$  oz. butter, 2 spoonfuls of cocoa or Cognac.

Mix the milk with  $\frac{1}{2}$  cupful of water and bring to a boil. Stir the vanilla (or cornflour) into  $\frac{1}{2}$  cupful of water, pour this into

füllen mit Butterkrem und mit Schlagsahne garniert (und mit glasierten Früchte verziert) anrichten. Kostspielig aber gut!

\* **SACHERTORTE.** 81

150 g Butter, 6 Eigelb, 105 g Zucker, 140 g geriebene Schokolade, 6 Eischnee, 80 g Mehl, und 1 Messerspitze Backpulver.

Butter schaumig rühren, dann Zucker und Eigelb zugeben und zusammen  $\frac{1}{2}$  Stunde gut rühren, die geriebene Schokolade hinzufügen. Den steifen Schnee über das Ganze schütten, darüber Mehl mit dem Backpulver zusammen sieben, dann das Ganze rasch gut durcheinander mischen und den Teig in eine gefettete und mit Mehl bestäubte Form einfüllen und bei Mittelhitze backen. Nach dem Erkalten wird die Torte mit einer dünnen Schicht Aprikosen-Marmelade überzogen und Schokoladen-Glasur übergegossen.

**BILLIGE BUTTERKREAM.** 82

(als Tortenfüllung oder Nach-tisch).

1 Tasse ungesüsste Kondensmilch mit  $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser aufkochen und  $\frac{1}{2}$  Päckchen Vanillepudding oder 2 Esslöffel Cornflour in  $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser kalt anrühren, hineinschütten und nach dem Kochen vom Feuer ziehen, mit der Schneerute schlagen, bis ganz erkaltet.  $\frac{1}{2}$  Unze Butter schaumig



« SOVABROT » — Dein täglich Brot!

הדפוס. מכינים אותו שבועים ימים לפני השמוש!

טורטה פשוטה  
(טורטה סולת תפוחי אדמה  
או שעועית) 79

4 ביצים, ספל סוכר, מיץ לימון אחד וקליפתו, כפית רום,  $1\frac{3}{4}$  ספל — כ"כ 280 גרם סולת או 280 גרם תמחית של תפוחי אדמה או 280 גרם תמחית מבושלת ומסוננת של שעועית לבנה (טורטה זו טעמה כטורטה של ערמונים).

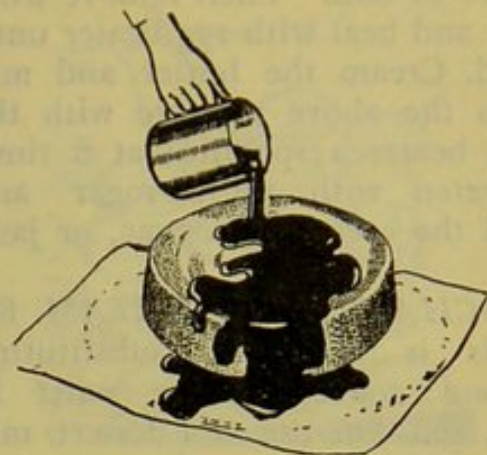
הכנה: טורפים את חלמוני הביצים בסוכר עד שיהיו לקצף. מערבים את שאר החמרים ולבסוף את הקצף. נותנים את כל התערובת לתוך דפוס משוטן ואופים כדי שעה אחת. למחרת היום מבתרים את העוגה וממלאים אותה ברבה או בקרם הרצוי. מבחוץ מצפים את כל הטורטה ברבה ומקשטים בשקדים חלוטים וקלופים.

עונת ערמונים 80

230 גרם תמחית ערמונים. שאר הפרטים כאמור לעיל (מס' 79) את העוגה ממלאים בקרם חמאה ועורכים בקציפת שמנת (מקשטים בפירות מזוגגים) עוגה יקרה — אך טובה!

טורטה של זחר. 81\*

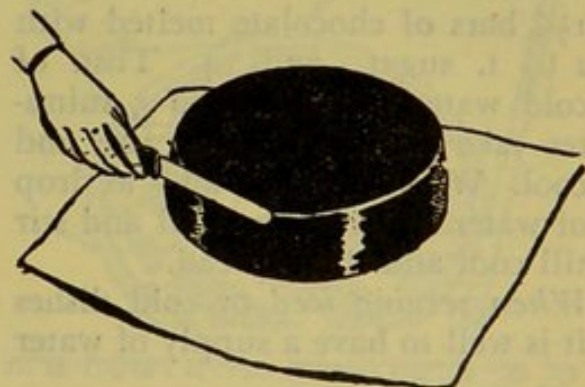
150 גרם חמאה, 6 חלמונים, 105 גרם סוכר, 150 גרם שוקולדה טחונה, קצף



לצפוי נלד על הטורטה מניחים אותה על נייר-סנדביטש מכפל ושטח על קרש או קרטון.

To ice a cake, place it on a cardboard box or several thicknesses of sandwich-paper.

Zum Glasieren lege die Torte auf mehrfaches Butterbrotpapier flach auf Brett oder Pappdeckel.



את הנלד מורחים חלק בסכין רחב.

Always smooth icing with a broad knife.

Die Glasur wird mit einem breiten Messer glattgestrichen.



the boiling liquid and allow once more to boil. Then remove from fire and beat with egg beater until cold. Cream the butter and mix into the above mixture with the egg beater a spoonful at a time. Sweeten with vanilla-sugar and add the cocoa, or cognac, or jam.

**MOCHA BUTTER CREAM.** 83. This is made by substituting strong coffee for the water in No. 82. For use as a dessert, mix in whipped cream and leave on ice.

**ICING.** 84. Beat 80 g. —  $\frac{1}{2}$  cupful powdered sugar with the white of an egg for  $\frac{1}{4}$  of an hour, adding 1 teaspoonful of either rum, arak or cognac. If orange or lemon flavour is desired,  $\frac{1}{5}$  of the sugar may be substituted by 2 teaspoonfuls of orange or lemon syrup. In the same way you can make: Chocolate icing with chocolate syrup and mocha icing with 1 teaspoonful of coffee-essence.

\* **GLAZED CHOCOLATE ICING.** 85.

$1\frac{1}{2}$  bars of chocolate melted with  $1\frac{1}{2}$  t. sugar and 4 Tbst. of cold water boil for 3 to 5 minutes take it off from the fire and cool. When needed add a drop of water bring to the boil and stir till cool and then spread.

When serving iced or cold dishes it is well to have a supply of water

rühren und löffelweise die obige Masse mit der Schneerute darunter schlagen. Nun mit Vanillezucker süßen und mit 2 Löffel Kakao oder etwa 2 Löffel Cognac mischen oder ohne Zucker mit 2—3 Löffeln Marmelade verrühren.

**MOKKA-BUTTERKREM.** 83 ergibt sich bei Verwendung von starken Kaffee statt Wasser in No. 82. Als Nachtisch das Ganze nochmals mit Schlagsahne verschlagen, gut kaltstellen.

**GLASUR FÜR TORTEN.** 84 808 g =  $\frac{1}{2}$  Tasse Staubzucker mit 1 Eiweiss und 1 Teelöffel Rum oder Arak oder Cognac eine Viertelstunde lang rühren. Will man Orangen oder Zitronengeschmack, ersetzt man  $\frac{1}{5}$  des Zuckers durch 2 Teelöffel Orangen oder Zitronensyrup. Mokka guss. Das Ganze mit 1 Teelöffel starker Kaffee-Essenz färben.

\* **SCHOKOLADENGLASUR DIE IMMMER GLÄNZT.** 85

$1\frac{1}{2}$  Tafeln Schokolade erweicht man, rührt sie mit einem gehäuften Kaffeelöffel Zucker gut durch, fügt allmählich 4 Esslöffel kaltes Wasser zu; unter ständigem Rühren lässt man die Flüssigkeit ca. 3—5 Minuten kochen, nimmt vom Feuer, lässt abkühlen, fügt nach Bedarf noch

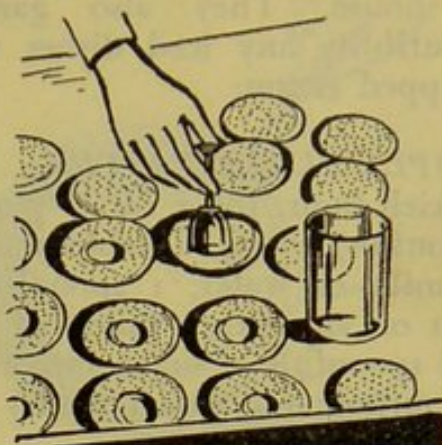


« SOVA BREAD » — Your daily bread!

בצק מין ב'. 30 גרם קוקוזין או  
חמאה, 50 גרם סוכר, 2 חלמונים, קליפת  
לימון גרורה, 65 גרם קמח, קצף מ-2  
חלבונים.

מלוא — פירות או רבה.

מהחמרים בשביל מין א' עושים בצק  
פריך, מגלגלים ומרדדים אותו לרסיק  
ומניחים על גבי פח משומן ושמים עליו  
את המלוא.



מבצק פריך נזורים כעכים מתחלה בכום  
נדולה ואחר כך בכום קטנה.

To make doughnuts, cut out the dough  
first with a large glass tumbler and then  
with a small one.

Aus Mürbeteig sticht man Kringel, erst  
mit einem grossen, dann mit einem  
kleinen Glas.

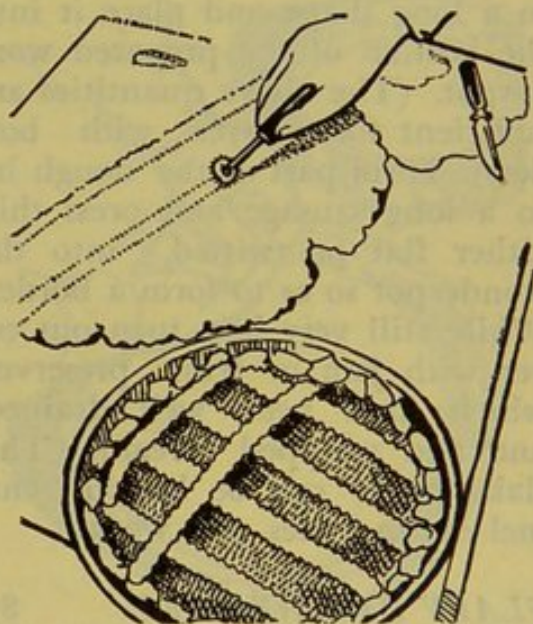
בוחשים את המין השני של הבצק ככה:  
בוחשים את הקוקוזין היטב, ומוסיפים  
את הסוכר והחלמונים ובוחשים יפה,  
מוסיפים את הקמח ולבסוף מקליטים בו  
הקצף. את הבצק הזה מורחים על גבי  
המלוא ואופים את העוגה עד שנעשית  
צהובה.

78

### עונת דבש

2 אוקיות דבש, 1 ספל סוכר, גביע מיץ  
פטל, 1 ספל מים פושרים (או קפה שחור  
אם אין קמח שפון)  $\frac{1}{2}$  הכפית חמאה, 2  
ספלים אגוזים טחונים,  $\frac{1}{2}$  הספל חתיכות  
קליפות לימונים מסוכרות כמו כן קליפות  
ת"זים וצמוקים, 4 כפיות מחוקות קנמון,  
כמו כן אבקת צפורן,  $\frac{1}{2}$  הכפית פלפל  
כחוש ו- $\frac{1}{2}$  הכפית פימנטו טחון. 2  
אוקיות קמח שפון, 2 כפיות סודה.

הכנה: מרתיחים את הדבש ומוסיפים  
עליו את יתר החמרים בסדר המובא  
לעיל, בותנים הכל לתוך דפוס אפיה  
(ממלאים אותו רק עד החצי) אופים  
בחום בינוני ומניחים להתקרר בתוך



על פני טורטת-הפירות מניחים רצועות צרות  
של בצק בצורת סרגל.

Strips of dough can be placed lattice-  
fashion over the top of the fruit-pie.

Aus schmalen Streifen kann ein Gitter  
über die Obsttorte gelegt werden.

ice wafers kisses and biscuits in the house. They also garnish beautifully any iced dishes with whipped cream.

**SIMPLE FLAKY PASTRY.** 86  
1 okieh flour, 100 g. oil (= 7 table-  
spoonfuls) 1 egg, 1 tablespoonful  
of milk or water, 1 spoonful of  
rum or vinegar, 1 pinch of salt,  
4-6 spoonfuls of sugar (according  
to purpose for which made) gra-  
ted lemon rind.

Put the flour on the pastry board, make a hole in the centre, mix in the egg and — spoon by spoon — the oil, working it quickly and thoroughly into the flour with a knife, then add the other ingredi-  
ents until you have a smooth dough. Let dough stand in the cold air for  $\frac{1}{2}$  hour. Then roll it out on the floured pastry board in a long shape and place it into the bottom of the prepared wonderpot. (The above quantities are sufficient for 1 layer with borders). Form part of the dough into a long sausage and press this, either flat or twisted, into the wonderpot so as to form a border. While still very hot, turn out cover with jam or fruit preserves, which have been well drained, and add whipped cream. This flaky pastry can be kept in enamel or tin boxes of 2 weeks.

**FLAKY PASTRY CAKE.** 87.  
Two layers of this pastry with jam

etwas Wasser zu, lässt einmal aufkochen und rührt, bis die Glasur kühl geworden ist.

**BILLIGER MÜRBEITEIG.** 86.  
1 Unze Mehl, 100 g Öl (= 7 Ess-  
löffel), 1 Ei, 1 Esslöffel Milch  
oder Wasser, 1 Löffel Rum oder  
Essig, 1 Prise Salz, 4-6 Löffel  
Zucker (je nach Verwendung)  
abgeriebene Zitronenschale. Aufs  
Brett das Mehl schütten, in die  
Mitte eine Grube machen, Ei und  
löffelweise das Öl hinein und rasch  
und gründlich mit einem Messer  
unter das Mehl arbeiten, alles  
andere dazu und verarbeiten bis  
ein glatter Teig entsteht. Diesen  
ins Kalte legen,  $\frac{1}{2}$  Stunde ruhen  
lassen. Dann auf dem bemehlten  
Brett ausrollen und flach in die  
vorbereitete Spring-Form einlegen.  
(Die obige Masse ergibt 1 Boden  
mit Rand). Aus einem Teil des  
Teiges eine lange Wurst formen  
und von ihr einen glatten oder  
gedrehten Rand an der inneren  
und der äusseren Rundung des  
Bodens gut andrücken. Ganz heiss  
noch aus der Form nehmen und  
mit Marmelade, oder vorher  
gut abgetropften Fruchtkon-  
serven belegen; dazu Schlag-  
sahne reichen. Solche Mürbeteig-  
böden halten sich in Emaille oder  
Blehbüchsen 14 Tage!

**MÜRBEITEIGTORTE.** 87  
Man kann auch zwei Böden über-



Wohlschmeckende und nahrhafte Speisen nur mit «Shemen» Ölen

של חמאה (ראה למעלה). ביחוד טעים מלוא של רבת תפוחי-זהב או אתרוגים ואחר כך מצפים שוב את כל העוגה אותה הרבה ויוצקים עליה את הנסך הזך.

### 75\* עוגת-שוקולדה.

מוסיפים על הבצק הנ"ל 30 גרם קקאו ושתי כפות קליפות תפוחי-זהב מסוכרות קצוצות דק. ממלאים בקרם-חמאה של שוקולדה מותכת. מקשטים את השפה בפירורי שוקולדה או טוב יותר בשוקר לדה עם שקדים קלויים או פרלינות.

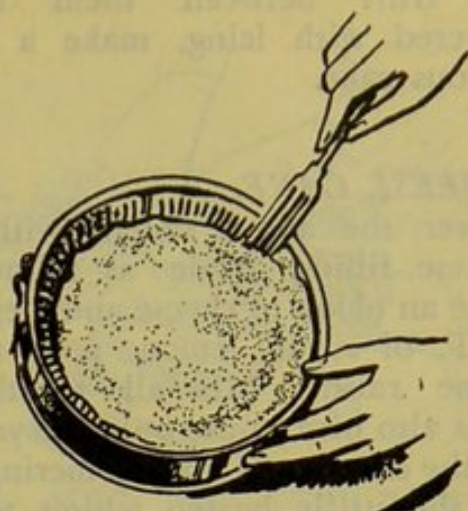
### 76\* עוגה חמופת.

60 גרם קוקוזין או חמאה, 60 גרם סוכר, ביצה אחת, 250 גרם קמח.  $\frac{1}{2}$  חבילה אבקת-אפיה, 3 כפות חלב. למלוא: פירות (חתיכות תפוחים מעורבות בסוכר וצמוקים), רבה או גבינה.

טורפים את הקוקוזין, מערבים אותו בסוכר ובביצה, מוסיפים את שאר החמרים ולשים את הכל עד שיעשה בצק חלק. מגלגלים ומרדדים את הבצק לשני רקיקים, מניחים את האחד על גבי פח שטוח משומו, שמים את המלואים על גבי הרקיק ומכסים עליהם ברקיק השני, אופים את העוגה בתנור עד כדי 20 דק.

### 77\* עוגה כפולה.

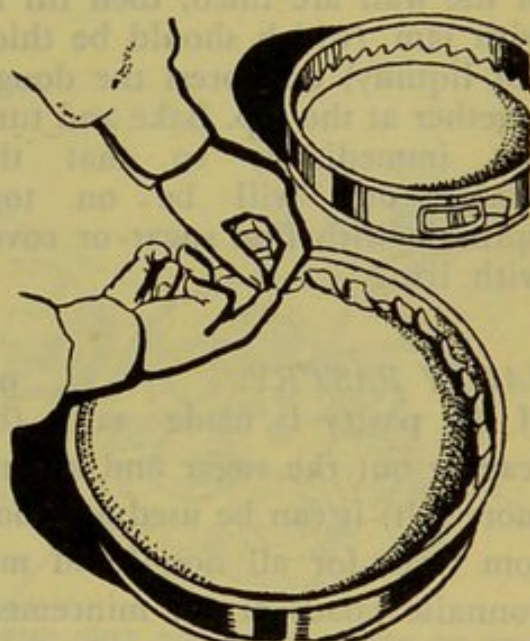
בצק מין א'. 170 גרם קוקוזין, או 190 גרם חמאה. 125 גרם סוכר, ביצה אחת, 375 גרם קמח.



לקרקעית התחתונה של בצק פריך יכולים לעשות לפני האפיה זר מסביב במולנ.

When baking butter dough decorate the rim with a fork.

Dem Mürbeteigboden kann man vor dem Backen mit der Gabel einen Rand eindrücken.



שפה יפה יכולים לצר באצבע או במולנ.

A butter pastry can be prettily decorated by making a design with your two fingers.

Ein hübscher Rand kann mit dem Finger geformt werden.

or fruit between them and covered with icing, make a delicious cake.

**CHEESE CAKE.** 88.

Cover the above dough with a cheese filling made as follows: take an okiah of cheese and 2 eggs, a T. of sugar, lemon peel and some raisins. Mix all together. It is also nice to use only the yolks in the cheese and make a meringue of the stiffly beaten whites with 2 T. of sugar and spread it over the top. Bake it golden brown.

**TARTS.** 89.

Place small patty tins, which have been greased and sprinkled with grated roll, into wonderpot. Press the dough (with your hand) into the tins so that the bottom and  $\frac{3}{4}$  of the wall are lined, then fill in with jam (which should be thick not liquidy) and press the dough together at the top. Bake and turn out immediately so that the straight side will be on top. Sprinkle with fine sugar or cover with icing.

**SALTY PASTRY.** 90.

If the pastry is made salty (by leaving out the sugar and adding more salt) it can be used as a bottom layer for all non-liquid mayonnaise salads or for mincemeat or vegetable pies.

einanderlegen und dazwischen Marmelade oder Früchte geben, das Ganze mit Glasur überziehen; ergibt eine hohe Torte.

**KÄSETORTE.** 88

Auch mit einer Käsefüllung ist No. 87 vorzüglich, die aus 1 Unze Weisskäse gemacht wird mit 2 Gelbeiern, Rosinen, Zucker, Zitronenschale (gerieben). Der steife Eischnee kann mit 2 Esslöffel Zucker verrührt oben über die Käsemasse gestrichen werden; das Ganze hellbraun backen.

**TÖRTCHEN.** 89

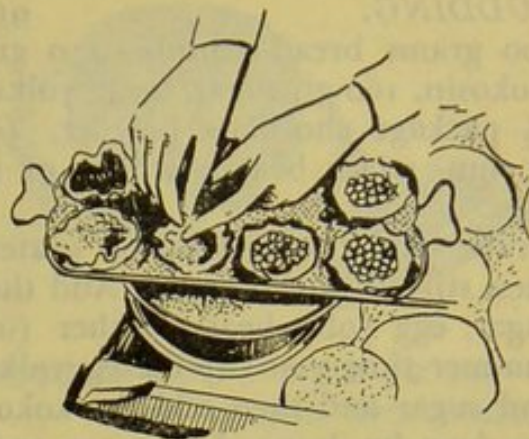
Ins Küchenwunder kleine Blechformen (geölt und gebrösel) einsetzen, in diese mit der Hand vom Mürbteig hineindrücken, dass Boden und  $\frac{3}{4}$  des Randes bedeckt sind, eine feste Marmelade oder Obst (nichts mit Saft!) einfüllen und den Teig oben zusammendrücken. Backen und sofort stürzen, dass die gerade Seite nach oben kommt; heiss mit Puderzucker bestreuen oder glasieren. Auch Rührkuchenteig eignet sich zu kleinen Törtchen.

**SALZIGER MÜRBEITEIG.** 90

Salzig kann der Mürbeteig als Boden für alle nicht flüssigen Mayonnaisen-Salate oder in den Törtchenformen für Fleisch- oder Gemüsefüllung verwendet werden.

אפשר לאפותן לא פחות מאשר בתנור האפיה, אם קונים לשם כך דפוסים קטנים בכמות מספקת.

לבסוף יש אפשרויות רבות מאד להכין בסיר הפלא מאכלי-קמח חמים, היינו כל מיני תרחישים מתוקים שאת דרך הכנתם אפשר למצוא בכל ספר בישול. התפריט — נעשה עשיר בהרבה על ידי התרחישים המלוחים המרובים שאפשר להכין בסיר הפלא מירקות, בשר, אורז, מאכלי-בצק וכו'. לסיום התפריטים ואף הפרק הזה נקח את מאפה הגבינה שאפשר להכינו ולאפות אותו ברגעי מספר (ראה למטה).



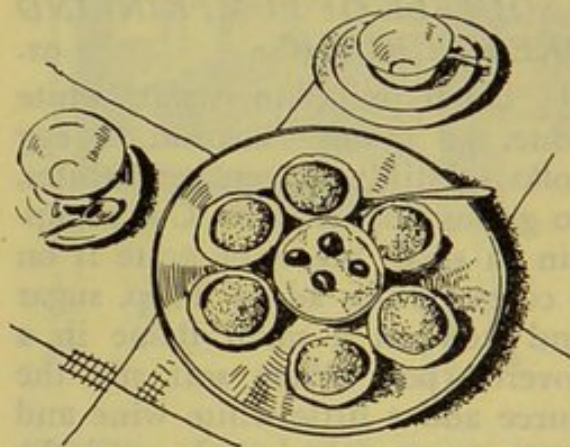
אופים את הבצק הפריך כשהוא "עור" כשמניחים על הבצק פרוסת לחם או שעיעית או אפונים כדי שהבצק לא ישחים יותר מדי.

Form pastry into tartletts, place dry beans or peas or a piece of bread to prevent pastry from getting too brown.

Mürbeteigtörtchen bäckt man „blind“, indem man Bohnen oder ein Stück Brot auf den Teig legt, damit er nicht zu braun wird.

### עונת-לחם. 74

6 ביצים,  $\frac{1}{2}$  אוקיה סוכר,  $\frac{1}{2}$  אוקיה אגוזים שחוקים,  $\frac{1}{2}$  אוקיה לחם ישן לבן או שחור טחון, קליפת לימון אחד גרורה, קורט קנמון, חבילה אחת של סוכר שגף. טורפים את החלמונים עם הסוכר במשך 20 דק עד שיקציפו, אחר מערבים בהם את שאר החומרים. לבסוף מוסיפים על התערובת את הקצף הסמיך על החלבונים ונותנים את הכל לסיר הפלא המשומן היטב והזרוי פרורי-לחם ואופים במשך 40 רגע. מניחים להצטנן במשך  $\frac{1}{4}$  שעה ואחר כך מוציאים אותה מהדפוס על גבי טבלה שטוחה ולאחר 24 שעה חותכים (ברוחב) פעם או פעמים וממלאים במיני רבה (נוח ביותר) ונסך (ראה מספר 82) ומושחים למעלה בקרם



אחר כך מסירים את הקופסה הזאת ומניחים במקומה משמשים או מלוא אחר.

When done remove the bread and put in an apricot or any other filling.

Nachher entfernt man diese Einlage und legt Aprikosen oder eine andere Füllung auf.

**\* WARM CHOCOLATE BREAD  
PUDDING.** 91.

100 grams bread crumbs, 150 gr. Kokosin, 100 gr. sugar, 2 egg yolks, 1/2 package chocolate powder, 1/2 t. rum, stiffly beaten whites of 2 eggs.

Grate the kokosin on a grater then stirred until creamy. Add the sugar, egg yolks beat together (in summer time you stir the egg yolks and sugar and then add the kokosin drop by drop). Add cocoa and chocolate, bread crumbs, rum and the snow of the eggs.

Put it in the greased pudding pan and bake for 1 1/2 hours. A sauce of red wine goes well with this. Vanilla sauce also is good. This pudding is also delicious when served cold.

**\* WARMER PUDDING AUS  
BROT U. SCHOKOLADE.** 91

100 g Brot, 150 g Kokosin, 100 g Zucker, 2 Eigelb, 1/2 Päckchen Schokoladenpulver, 12 g Kakao, 1 Kaffeelöffelchen Rum, Schnee von 2 Eiweiss.

Das harte Kokosin reibt man auf dem Reibeisen, rührt es dann schaumig und fügt Zucker und Gelbei dazu, gut durchrühren (im Sommer rührt man bei allen Rührkuchen erst Eigelb und Zucker schaumig und fügt tropfenweise das flüssige Kokosin zu), dann Kakao und Schokoladenpulver dazu geben sowie das gewechte ausgedrückte und gemahlene Brot, den Rum und zuletzt den steifen Eisschnee. Man füllt die Masse in die vorbereitete Puddingform und kocht 1 1/4 Stunden in Wasserbad. Eine Sosse aus rotem Wein ist gut dazu.

**\* SOUFFLE OF PUMPKIN AND  
BREAD CRUMBS.** 92.

2 1/2 okieh pumpkin, sugar, white wine, 50 grams kokosin, 2 egg yolks, 2 stiffly beaten egg whites, 10 grams nuts crumbs. Cut pumpkin in small pieces or grate it on a coarse grater add 2 Tbsp. sugar and stew on a small flame in a covered pot. When soft stir the puree add a little white wine and sugar to taste and cook until the liquid is absorbed. In the mean-

**\* AUFLAUF VON SEMMEL-  
BRÖSEL UND KÜRBIS.** 92

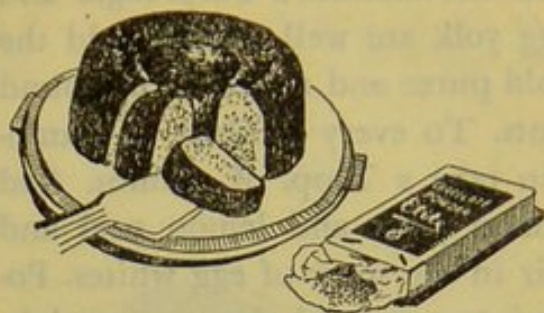
2 1/2 Unzen Kürbis, Zucker, Weisswein, 50 g Kokosin, 1 1/2—2 Eigelb, das Weisse zu Schnee geschlagen, 10 g Nüsse, Semmelbrösel.

Den Kürbis schneidet man in kleine Würfel oder reibt ihn auf dem groblöchrigen Reibeisen, gibt ihn mit 2 Löffeln Zucker in einem Topf und dünstet ihn auf kleiner Flamme, in zugedektem Topf. Sobald er weichgedünstet ist

קנו תנורי פרפקשון ופיוריסן הידועים בטיבם!

המשעמם בסיר הפלא" — שומעת אנכי  
 אנחת בעלת הבית העגומה. אבל אל נא  
 באפך! אין הדבר "משעמם" כל כך!  
 קודם כל אפשר להכניס גוונים מרובים  
 על ידי שנויי מלוא בעוגה כגון: מלוא  
 של קרם, של חמאה או של רבה או גוון  
 בקקאו, גם את הבצק עצמו אפשר לסדר  
 שכבות שכבות (למשל, בצק עוגת-לחם  
 מעל לשכבת בצק לבן עשוי מאבקת-  
 אפיה) שמפרידים ביניהן על ידי ניר  
 משוח בחמאה. שנויים עוד יותר מרובים  
 אפשר להכניס במראה החיצוני של  
 העוגה על ידי כל מיני נסכים, מלואים  
 בתתיכות צרות של שקדים, מקשטים  
 באגוזים, בפירות מסוכרים, ובשוקולדות  
 ממולאות (פרלינות). אם החור אשר  
 באמצע מפריע מאד יכולים לקנות סיר  
 פלא בלי חור, או סותמים אותו על ידי  
 ספל קטן של זכוכית המתאים בגדלו  
 ושממלאים אותו תמיד בדבר מה משעשע  
 והולם לעוגה כגון: קציפת שמנת או  
 רוטב של שגף (לעוגת שוקולדה שמגישים  
 אותה לקנוח-סעודה) או שקדים קלויים  
 או בוטנים או פירות מסוכרים או צרור  
 פרחים קטן.

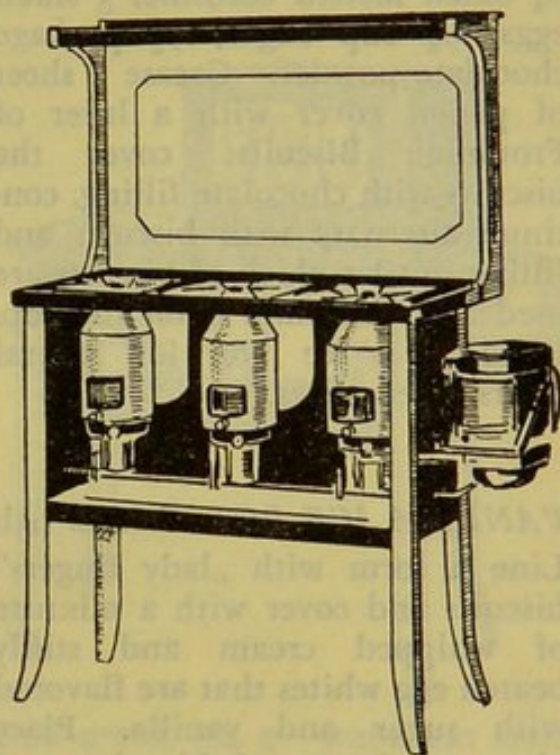
ואף התופינים הקטנים אינם מוצאים  
 לגמרי מן הכלל, ומי שאינו נרתע מפני  
 העבודה היתרה יכול לאפות גם רקיקים  
 קטנים נאים אלא שהוא צריך כל הזמן  
 להחליפם בסיר בגלל הצמצום במקום.  
 אך פשוטות יותר בהכנתן ומשמחות הן  
 הטורטות הקטנות שגם בסיר הפלא



גלד נאה של שוקולדה עושה את העונה  
 המשעממת ביותר למענינת. (עלית)

A good chocolate-icing relieves the  
 tedious look of the wonderpot-cake.  
 (Elite).

Eine gute Schokoladenglasur macht den  
 langweiligsten Kuchen interessant.  
 (Elite).



הבשול והאפיה בתנור "פוריטן" ופרפקטיון  
 מהירים יותר והסכונים יותר.

Cooking and baking on a "Perfection"  
 or "Puritan" stove is quick economical  
 and clean. (Silberstein).

Kochen und Backen auf dem „Per-  
 fection" oder „Puritan" geht schnell, ist  
 ökonomisch und sauber. (Silberstein).



time the kokosin, 2 Tbsp. sugar and egg yolk are well stirred. Add the cold puree and 10 grams of ground nuts. To every 3 Tbsp. of pumpkin take 2 Tbsp. of crumbs. Add lemon juice and lemon peel and stir in the snow of egg whites. Pour into a greased glass or porcelain dish and bake  $\frac{3}{4}$  hour. Serve with white wine sauce or a light lemon cream.

#### CHOCOL. ICE-BOX CAKE. 93a

Make a chocolate cream from  $\frac{3}{4}$  okieh melted cocosine, 3 small eggs,  $\frac{1}{2}$  cup sugar,  $\frac{1}{2}$  package chocolate powder. Grease a sheet of paper, cover with a layer of Froumine Biscuits; cover the biscuits with chocolate filling, continue alternate with biscuits and filling until 1 okieh of biscuits are used and chocolate is on the top. Place in a ice box for several hours, then slices.

#### VANILLA ICE BOX CAKE. 93b

Line a form with „lady fingers“ biscuits and cover with a mixture of whipped cream and stiffly beaten egg whites that are flavored with sugar and vanilla. Place alternate layers of biscuits and cream and place in ice-box for hours.

zu einem dicken Brei, gibt man Weisswein und Zucker nach Geschmack hinzu und kocht bei offenem Topf weiter, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Inzwischen rührt man Kokosin, 2 Löffel Zucker und Eigelb gut durcheinander, fügt den ausgekühlten Kürbisbrei und die geschnittenen Nüsse hinzu. Nun gibt man auf je 3 Löffel Brei je 2 Löffel Semmelbrösel, mischt gut durch, fügt eventuell ein wenig Zitronensaft zu und zuletzt den steifen Eischnee und füllt die Masse in die gutgefettete Auflaufform, bäckt  $\frac{3}{4}$  Stunde und reicht zum fertigen Auflauf eine Weissweinsosse oder leichten Zitronenkrem.

#### SCHOKOLADENKUCHEN

##### OHNE BACKEN.

93

3 kl. Eier verrührt man mit  $\frac{1}{2}$  Tasse Puderzucker,  $\frac{1}{2}$  Paket Schokoladenpulver und  $\frac{3}{4}$  Unzen zerlassenem Kokosin. Auf ein Papier legt man (bis 1 Unze) Froumine-Keks, darauf Krem, darauf Keks usw. und zum Schluss überstreicht man das Ganze mit Schokoladenkrem und lässt im Eisschrank fest werden (Papier rund herum andrücken!). Nachher schneidet man fingerbreite Streifen.

---

Buy Perfection & Puritan — known for their quality!

---

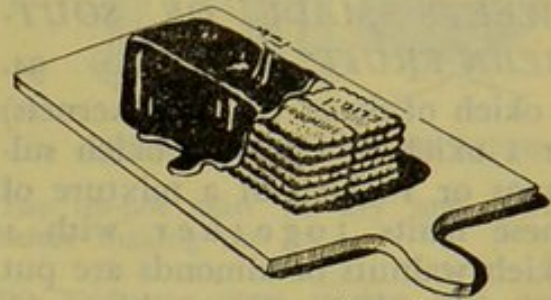
# מ' י' נ' י' מ' א' פ' ה'

מה אוכל לאפות בסיר הפלא?

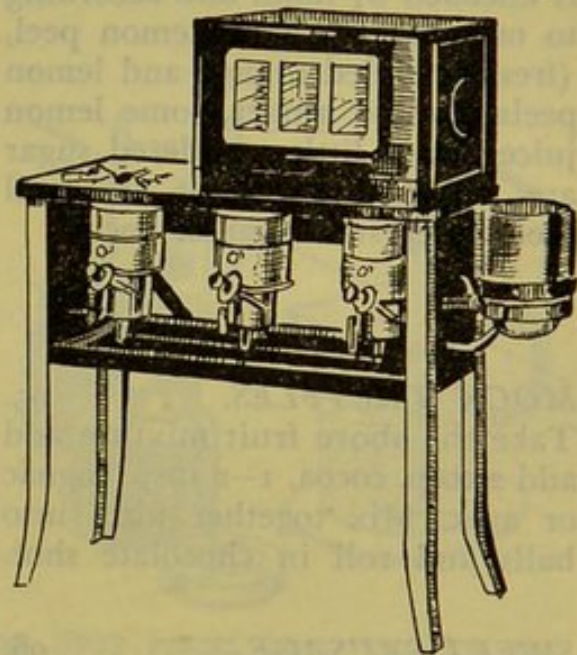
שאלה זו שואלת את עצמה בחרדה בעלת הבית כשהיא נצרכת בפעם הראשונה ל"פרימוס" כי יראה היא שמא ילכו ויעלמו מפניה כל מחמדי-אפייתה לפנים בתנור מוסק בפחם או בגז אשר מעבר לים. תתנחם נא! מלבד מה שיש בעולם צרות גדולות מאלה, הרי גם בלי היות לה כפת-אפייה על גבי תנור מוסק בנפט או בבנזין, וגם בלי צנור-צליה חשמלי יכולת בכל זאת להכין כל מעשי מאפה נחמדים וכל מיני מאכלים אחרים על גבי ה"פרימוס" הצנוע. כל אותן העוגות אשר תאפינה תאפינה בכלי חלול ואינן צריכות איפוא לפח שטוח: יכולים להכין אותן בסיר הפלא, ומבחרן של אלה גדול יותר מאשר אפשר לשער.

כאן יש לנו מיני הבצק העשויים מאבקת אפייה (אשר כבר מזמן היא נוצרת בארץ) שאפשר להכניס בהם שנויים לרב לפי התוספת של חמאה וביצים, אגוזים או שקדים, צמוקים, קקאו וכו'.

המתכונת (רצפט) היסודית תבוא למסת. גם מבצק שמרים יכולים להכין עוגה משובחת לחגיגת יום הולדת ואף קרקעיות לעוגות שונות מבצק פריך, אבל תמיד אלה העוגות בצורת עיגול ולעולם לא אוכל להכין איזו טורטה או התופינים הקטנים הנחמדים — הלא זהו



עוגת שוקולד בלי אפיה.  
Ice Box cake. (Froumine's cake).  
Schokoladenkuchen ohne Backen.



כיפות הפרסקטיון יש מהן בגדלים שונים ובזול. זילברשטין

The "Puritan"-baking-oven is inexpensive (several sizes) and can be used on any cooking apparatus with open flame. (Silberstein).

Die „Puritan“-Backhaube gibt es in verschiedenen Grössen sehr billig. Sie kann auch für andere Kocher mit offener Flamme benutzt werden. (Silberstein).

# SWEETS, WARM DRINKS KONFEKT, W. GETRÄNKE

## SWEETS MADE OF SOUTHERN FRUIT. 94.

1 okieh of dates (without kernels) or 1 okieh of figs or 1 okieh sultanas or 1 okieh of a mixture of these fruits together with 1 okieh walnuts or almonds are put through the meat-machine. A handful dates etc and a handful nuts must be ground together through the machine, The mass is kneaded by hand and according to taste some ground lemon peel, (fresh) candied orange and lemon peels, ground ginger, some lemon juice and a little powdered sugar are added. Form balls and roll them in crystal sugar or cocoa.

## MOCK TRUFFLES. 95.

Take the above fruit mixture and add 2 tbsp. cocoa, 1-2 tbsp. cognac or arak. Mix together form into balls and roll in chocolate shot.

## SWEET SAUSAGE. 96.

The abovementioned mixture is formed to a long sausage into which some whole almonds are put. On a board sloping "sausage"

## KONFEKT

## AUS SÜDFRÜCHTEN. 94

Man dreht durch die Fleischmaschine 1 Unze entkernte Datteln oder 1 Unze Feigen oder 1 Unze Sultaninen oder von allem zusammen 1 Unze und 1 Unze Walnusskerne oder Mandeln. Und zwar muss man die Maschine stets gleichzeitig mit einer Handvoll Nüssen und Datteln usw. füllen (Nusschalen vorher gut entfernen!) Die Masse knetet man mit der Hand und fügt nach Geschmack noch etwas abgeriebene Zitronenschale, gestossenen Zimt oder Nelken, geriebenen Ingwer, Zitronat und Orangeat und wenig Puder-Zucker hinzu. Formt Kugeln und wälzt sie in grobem Kristallzucker oder Kakao.

## FALSCHER TRÜFFELN. 95

lassen sich aus obiger Grundmasse herstellen, wenn man noch 2-3 Löffel Kakao und 1-2 Teelöffel Cognac oder Arak untermischt und in Krümelschokolade wälzt.

## KONFEKTWURST. 96

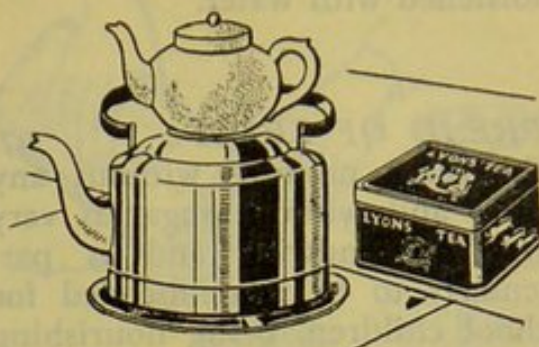
Die obige Grundmasse wird zu einer langen Wurst geknetet, in die noch einige ganze Mandeln hineinkommen. Auf einem Brett

בסוכר דק, לפי הטעם, ואת הקפה המעורב שמים במים חמים ומרתיחים פעם או פעמיים.

תנאי ראשון לקפה טוב הוא, שגרגרי הקפה יהיו ממין טוב. ואת אלה יש לטחון טחינה בינונית הן בשביל השמוש במכונת הקפה והן בשביל מסננת פשוטה. (את הקפה הטחון שומרים בתוך כלי זכוכית סגור יפה ובכמות מועטת) נותנים כפית של קפה טחון לכל ספל. אם מוזגים את הקפה דרך ה"פילטר מליטה" טוב להעבירו פעמים אחדות דרך המכונה כי המים העשירים בסיד אינם מספיקים בפעם לספוג מן הקפה את כל הדרוש. (את הקנקן להחזיק בתוך כלי עם מים חמים). מי שמכין קפה במסננת "עטרה" צריך גם כן להחזיק את הקנקן בתוך מים חמים כדי רבע שעה אחרי יציאת המים המים הרותחים על הקפה.

פונש חם מלימונים ותפוזים. 104  
קולפים קליפות 4—5 לימונים ומבשלים אותם עם 2 אוקיות סוכר ב- $\frac{1}{4}$  ליטר מים במשך 15 דק. מוסיפים את מיצם של הלימונים ואת כל המזג מסננים דרך גפה או מטפחת לתוך קערת חרסינה שקודם חממו אותה. אחר כך מוסיפים  $1\frac{1}{4}$  ליטר מים רותחים,  $\frac{1}{4}$  ליטר רום ובקבוק אחד יין אדום שהוחם קודם.

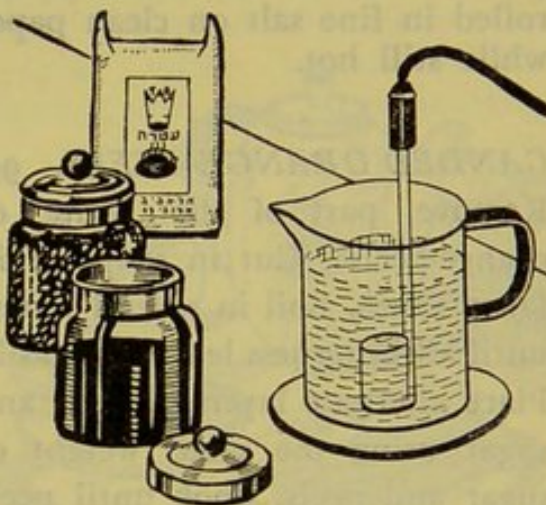
באופן זה מכינים פונש מתפוזים. המתכונת הזאת איננה לא באנגלית ולא בגרמנית.



קימקום הנה צריך שיהיה יבש וחם.

The tea-pot must be dry and warm before making the tea.

Die Teekanne muss trocken sein und warm stehen, ehe man das heisse Wasser auf die Teeblätter giesst.



קפה טוב נשמר היטב בצנצנת עגולה של זכוכית מכוסה היטב. את המים לבשול הקפה הקפה מרתיחים במהרה בחשמל.

Coffee keeps freshest, when put in closed glass containers. Water is quickly boiled in a metal container with the use of an electrical device.

Guter Bohnenkaffee darf nur in geschlossenen Glaskruken aufbewahrt werden. Das Kaffeewasser wird am schnellsten und bequemsten mit dem elektrischen Tauchsieder heiss.

pieces are cut with a sharp knife moistened with water.

schneidet man mit einem in Wasser getauchten scharfen Messer schräge „Wurstscheiben“ ab.

*SPREAD OF FRUIT.* 97.

The same mixture without any spices and without sugar is very tasty on sandwich and is particularly to be recommended for school children, being nourishing and satisfying.

*FRUCHT-AUFSTRICH.* 97

Die obige Grundmasse ohne alle Gewürze und ohne Zucker schmeckt vorzüglich auf Butterbrot und ist nahrhaft und sättigend; für Schulkinder besonders zu empfehlen.

*SALTED ALMONDS.* 98.

After boiling water has been poured on almonds they are freed from their skins and carefully dried. In an iron pan the almonds roasted therein-continually turned over — until they are golden yellow. Then the almonds are rolled in fine salt on clean paper while still hot.

*SALZMANDELN.* 98

Gebrühte Mandeln werden von den Schalen befreit und gut abgetrocknet. In einer Eisenpfanne Öl erhitzen, Mandeln darin unter ständigem Rühren hellgelb rösten und auf sauberem Papier noch heiss in feinem Salz wälzen.

*CANDED ORANGE-PEELS.* 99.

Remove part of the white of orange-peels. Cut in strips or in fancy forms. Boil in several waters until all bitterness leaves the peels. Place alternate layers of peels and sugar using the same weight of sugar and peels. Cook until peels are transparent. Turn in sugar with a fork. You save time and work, when using the candied orangepeels from „Assis“.

*KAND. ORANGENSCHALEN* 99

1 Unze Schalen, in kleine Stücke oder Streifen geschnitten, mit wenig Wasser kurz aufkochen, weggiessen und so oft mit frischem Wasser aufkochen, bis die Bitterkeit fort ist. Nach Abgiessen des letzten Wassers mit 1 Unze Zucker im Saft aufkochen, bis die Schalen glasig sind. Mit der Gabel in Kristallzucker wälzen oder in Schokoladenglasur tauchen. (Fertig zu kaufen von „Assis“).

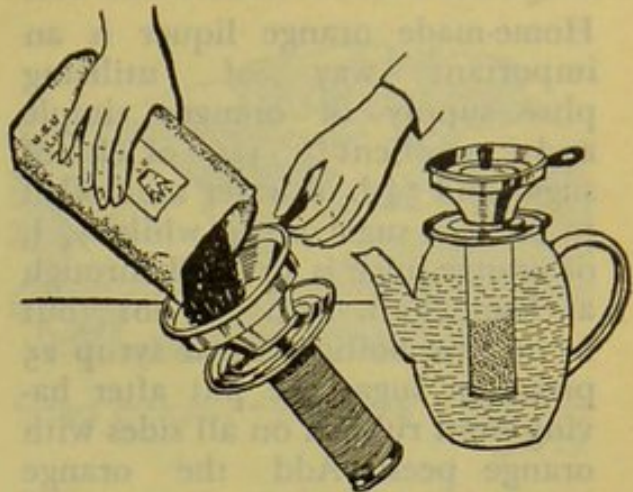


ת א כ ל ל ש ו ב ע „ל ח מ ש ו ב ע“

102

### תה וקפה

כאן בארץ יש להכין את התה והקפה בתשומת לב מיוחדת כי המים עשירים מאד בסיד. כדי שהתה יהיה צלול, צריך להשתמש במים מיד לרתיחתם ולסגנם דרך בד או גיר סגון. את עלי התה שמים לתוך תיון יבש ומחממים אותו קצת לפני יציקת הרותחים. טוב להשתמש בתמצית אך פעם אחת ולכן אין לשים הרבה תה בתוך התיון.



מסגנת של קפה „עטרה“ צריך לשים אותה שוהיה רוח של שתי אצבעות בינה ובין קרקעית הסיר.

The „Atara“ filter does not reach the bottom of the coffee pot.

Der „Atara“-Filter muss zwei Finger über dem Boden der Kanne enden.

103 א

### קפה טוב

הכנת הקפה דורשת כאן יותר זמן מאשר בחוץ לארץ ואין להסתפק בהרתחה אחת. טוב להכין את הקפה לפי ההוראות הבאות: את הקנקן היבש מכניסים לתוך סיר עם מים רותחים, שמים לתוכו את הקפה הטחון (כפית או כפית וחצי לכל ספל) ושופכים עליו המים הרותחים. בוחשים פעם אחת ומשהים את הקנקן לכל הפחות עוד רבע שעה בתוך המים החמים. רק באופן כזה מסיקים את כל הטוב שבקפה.



לקפה הטוב מנישים עטרה של קרם מוקה מקושם בנרנרי קפה משוקולדה.

A good cup of coffee is unexcelled when accompanied by a mocha tart decorated with chocolate mocha beans.

Zum guten Kaffee die Moccakrem-Torte verziert mit Kaffeebohnen aus Schokolade.

103 ב

### קפה טורקי

את הקפה הטורקי מבשלים חובשים כפית עד כפית וחצי של קפה טחון דק, לכל ספל מוקה. מערבים את הקפה

*LIQUER FROM ORANGES* 100.

Home-made orange liqueur is an important way of utilizing plus supply of oranges simple and excellent!  $1\frac{1}{2}$  okieh of sugar and  $\frac{3}{4}$  l. of water are boiled to make a sugar syrup while  $\frac{3}{4}$  l. of orange-juice is strained through a clean cloth. Into the hot (but in no case boiling) sugar syrup 25 pieces of sugar are put after having been rubbed on all sides with orange peels. Add the orange juice. After the juice has cooled down it is mixed with  $\frac{3}{4}$  to one l. of alcohol (96%). After 4-5 weeks the liquid is poured into small bottles leaving the sediment carefully out. The deposit is put again through filter and is kept standing for some time; the last remnants are used for sweet dishes. The oranges with thin peel and intensive aroma yields better liqueur than the ones from young trees.

*COFFEE LIQUER.* 101.

One l. of coffee essence is prepared from 4 okieh of coffee straightly over 1 l. boiling water is poured over it. 4 okieh of sugar are mixed with this essence (part of this vanilla sugar) and the liquid is cooled. After that  $\frac{1}{2}$  to  $\frac{2}{3}$  of a l. of 96% alcohol is poured into the mixture (according to concentration desired) and the whole is kept standing for 5 weeks.

*LIKÖR VON ORANGEN.* 100

im Haus herzustellen ist für Viele eine wichtige Verwertung des Pardessüberschusses. Sehr einfach und ganz vorzüglich!

Aus  $1\frac{1}{2}$  Unzen Zucker und  $\frac{3}{4}$  l Wasser bereitet man durch Aufkochen eine Zuckerlösung und lässt inzwischen  $\frac{3}{4}$  l Orangensaft durch ein Nesseltuch laufen. In die heisse aber ja nicht kochende Zuckerlösung gibt man noch etwa 25 Stück Würfelzucker die vorher an allen Seiten tüchtig mit den Schalen der Orangen abgerieben wurden. Nach dem Auskühlen mischt man Zuckerlösung und Orangensaft mit  $\frac{3}{4}$ -1 l 96%igen Alkohol. Nach 4-5 Wochen giesst man vorsichtig von dem entstandenen Bodensatz ab und füllt in kleine Flaschen. Den Bodensatz nochmals filtrieren und absetzen lassen; den letzten Rest zu Süßspeisen verwenden. Die dünnschalige Orange gibt den besten Likör.

*KAFFEELIKÖR.* 101

Man bereitet einen Liter Kaffees-essenz aus 4 Unzen Kaffee der mit reichl. 1 l Wasser überbrüht wird. Dazu mischt man 4 Unzen Zucker davon ein Teil Vanillezucker und lässt abkühlen. Man giesst  $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$  Liter 96%igen Alkohol (je nach der gewünschten Konzentration) hinzu und lässt 5 Wochen stehen.

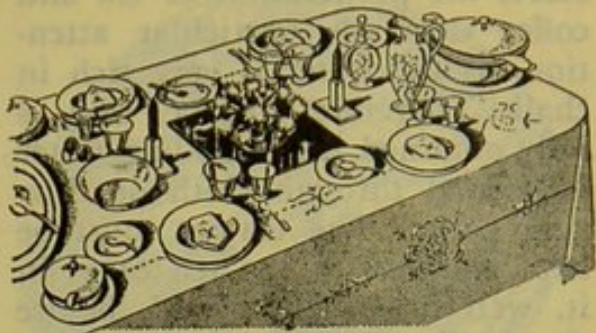
ליקר מתפוחי-זהב. 100

עשית ליקר מתפוחי-זהב יכולה לשמש לרבים שמוש מועיל בפסולת של פרדס. קל לעשותו טעים מאד.

מרתחים  $\frac{3}{4}$  ליטר מים עם  $1\frac{1}{2}$  אוקיות סוכר ובינתים מסננים דרך בד  $\frac{3}{4}$  ליטר מיץ ת"זים. לתוך תמיסת הסוכר החמה (ובשום אופן לא רותחת) שמים עוד כ־25 חתיכות סוכר לאחר ששפשו אותן מכל עבריהן בקליפת ת"זים. לאחר שהתערובת צוננה מוסיפים  $1\frac{3}{4}$  ליטר אלכוהול 96%. כעבור 4—5 שבועות מפרישים בזהירות את המשקע התחתון וממלאים בקבוקים קטנים בנוזל הנוזל את המשקע שוב מסננים ומניחים לנוזל להצטלל ובשארית האחרונה משתמשים למאכלים מתוקים שונים. תפוחי-זהב בעלי הקליפה הדקה עם ריחם החריף טובים יותר לתעשית הליקר מאשר התפוחים הגדולים.

ליקר מקפה 101

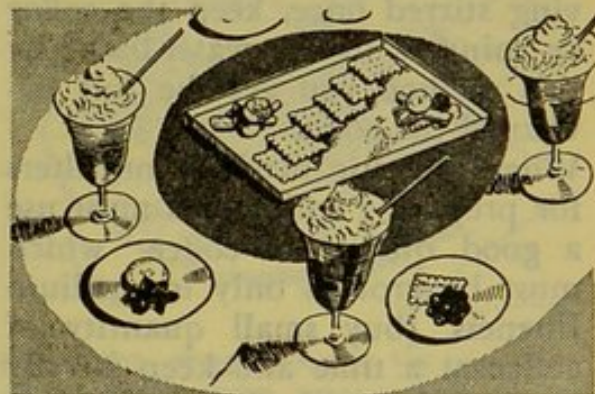
מכינים ליטר אחד תמצית קפה מ־4 אוקיות קפה וליטר אחד מים רותחים. מערבים בתוכה 4 אוקיות סוכר, מהן חלק סוכר־שנף ומניחים להתקרר. יוצקים עליהם  $1\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$  ליטר אלכוהול 96% (לפי הרכוז הרצוי) ומניחים את המשקה לעמוד 5 שבועות.



כמה עורכים שולחן לסעודת הצהרים בשביל אורחים.

Table properly set for dinner.

So deckt man einen Tisch zum Gästemittagessen.



שולחן ערוך יפה בשביל משקים קרים.

Table attractively set for guests.

oder für den Nachmittag mit kalten Getränken.



*TEA AND COFFEE.* 102

Here, the preparation of tea and coffee demands particular attention, as the water is very rich in chalk. Therefore clear tea is only obtained if the boiling water is poured through cloth or filtering paper. The tea-pot must be kept warm with the tea-leaves in it, well dried and closed, before the boiling water is poured on them..

Use only small quantity of tea, avoid using old tea essence; make it fresh every time.

*GOOD COFFEE.* 103a.

Must brew with the water for some time here in Palestine, just short boiling is not sufficient. The following system of work must be used:

put the ground coffee (1 to  $1\frac{1}{2}$  teaspoon per cup) into a dry coffeepot, which stands in a very hot water-bath, and pour rapidly boiling water over it. After having stirred once, keep the coffee 15 minutes in the water-bath. By this method you get the full flavour of the coffee.

When you use machine or filters for preparing coffee, you must use a good quality of coffee which must be ground only to medium fineness (buy small quantity of coffee at a time and keep it only in a well closed glass container).

*TEE UND KAFFEE.* 102

zu bereiten erfordert hier besondere Aufmerksamkeit, weil das Wasser einen ausserordentlich hohen Gehalt an Kalk hat. Man bekommt daher einen klaren Tee nur, wenn man es sofort nach dem Aufkochen verwendet und möglichst noch durch ein Tuch oder Filterpapier giesst. Die Teekanne soll, gut ausgetrocknet, und geschlossen mit den Teeblättern warmstehen, ehe das kochende Wasser hineinkommt. Aber nicht zuviel Tee nehmen, damit nicht die gleiche Teessenz mehrmals benutzt wird!

*GUTER KAFFEE.* 103a

braucht hier vor allem eine längere Zeit der Berührung mit dem Wasser, kurzes Aufbrühen ist daher nicht ausreichend.

Man muss daher folgendermassen arbeiten. In eine trockene Kanne, die im ganz heissen Wasserbad steht, gibt man den mittelfein gemahlten Kaffee (je nach Qualität rechnet man 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Teelöffel pro Tasse) und giesst das sprudelnd kochende Wasser darüber. Man rührt sofort nur einmal um und lässt den Kaffee 15 Minuten im heissen Wasserbad stehen. Erst dann ist er wirklich fertig und lässt sich auch ganz leicht abgiesen.

Durch verschiedene Filter bekommt man im allgemeinen leichter einen guten Kaffee.



« SOVABROT » — Dein täglich Brot!

ללחם ביחוד טובה היא בשביל ילדים בגיל בית-הספר.

98 שקדים במלח

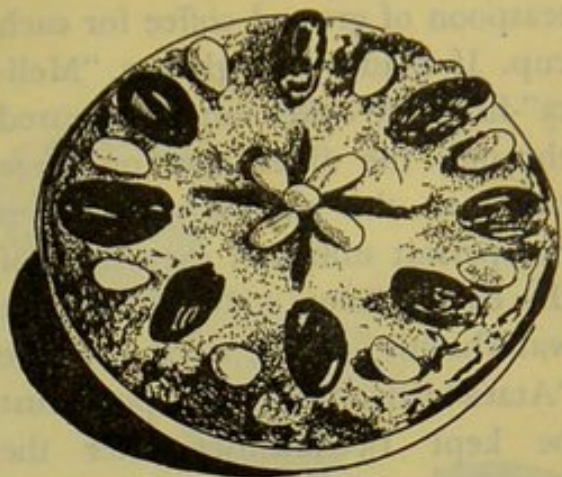
הולטים שקדים, קולפים אותם ומנגבים היטב. מחממים קוקוזין במחבת וקולים בו את השקדים עד שיצהיבו, בעודם חמים הופכים אותם בתוך מלח על גבי ניר נקי.

99 ממתקים מקליפות ת-זים.

מסלקים מהקליפה חלק מהשכבה הלבנה הפנימית וחותכים אותם לפסים, לרבועים או לעגולים על ידי כוס קטנה.

מרתיחים אותם זמן קצר בתוך מים, שופכים את המים ושוב מרתיחים וכך עושים כ-6 פעמים עד שכל המרירות פגה.

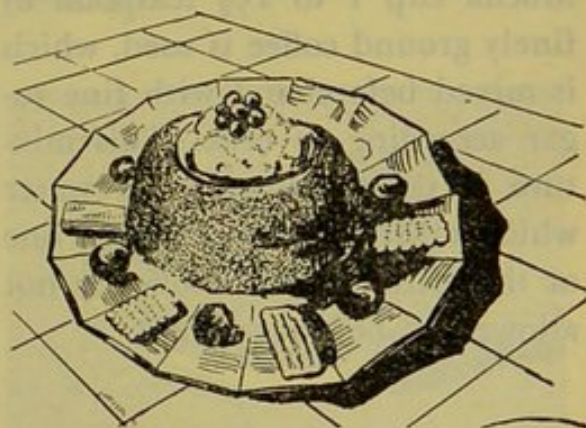
נותנים שכבה אחת של הקליפות בתוך הסיר ושמים עליה שכבת סוכר (לא עבה ביותר!) ושוב נותנים שכבת קלפות וחוזר חלילה ומסימים בשכבת סוכר. משהים כמה שעות על גבי אש קטנה עד שנוצר מיץ במדה מספקת כדי להרתיח את הקליפות. מרתיחים את הקליפות עד שתעשינה כעין הזוגגית והמיץ יצטמק היטב, מורידים את הכל מעל האש, מוציאים כל חתיכה במזלג, הופכים בסוכר ושמים על גבי צלחת שטוחה לשם יבוש. במקום סוכר אפשר לכסותן בשוקולדה מוחכת.



טורטה עם גלד של סיכר יכולים לקשט במהירות בתמרים ובשקדים. (פרי הארץ).

With dates and almonds it is possible to decorate iced cakes.

Mit Südfrüchten, Datteln und Mandeln kann man jede Torte mit Zuckerguss hübsch verzieren.



את התור של העונה שנאפתה בסיר-הפלא מכסים בקערה קטנה מלאה קציפת שמנת.

The centre of the cake baked in the wonderpot can be served with a little dish containing whipped cream.

Die Mitte des Kuchenwunder-Kuchens füllt man durch eine Schüssel mit Schlag-sahne aus.

Reckon one or one and a half teaspoon of ground coffee for each cup. If made through the "Melitta"-filter the coffee must be poured through the filter two or three times as the chalky water does not permit sufficient extraction of the coffee. Keep coffee-pot in hot waterbath!) If prepared in the "Atara"-filter the coffee-pot must be kept 15 minutes after the boiling water has been poured on the coffee also in hot water-bath. The filter must not reach the bottom of the coffee-pot.

**TURKISH COFFEE.** 103b.

Must be really cooked. For one Mocha cup 1 to 1½ teaspoon of finely ground coffee is used, which is mixed beforehand with fine sugar according to taste. This mixture is poured into warm water which must come to the boil one or three times. This coffee is not allowed to be poured off.

**ORANGE, PUNSH** 104

*see only in hebrew*

Zum guten Kaffee gehört aber vor allem eine gute Bohnensorte, die für alle Kaffeemaschinen und Filter nur mittelfein gemahlen sein soll (stets nur kurze Zeit und nur im Glasgefäß mit luftdichtem Deckel aufbewahren!) Auch hier 1–1½ Teelöffel gemahlene Kaffee auf die Tasse rechnen. Wenn man durch den „Melittafilter“ giesst, muss man zwei bis dreimal den schon durchgelaufenen Kaffee nochmals durchlaufen lassen, (Kanne im Wasserbad) da das kalkige Wasser sonst den Kaffee nicht genügend ausnützt. Wer im „Atara“-Filter Kaffee bereitet, muss die Kanne auch im Wasserbad heiss stellen und 15 Minuten nach dem Aufgiessen des kochenden Wassers stehen lassen.

**TÜRKISCHER KAFFEE.** 103b

wird richtig gekocht. Und zwar rechnet man auf 1 Mokkatässchen 1–1½ Teelöffel feinst gemahlene Kaffee, der sofort mit feinem Zucker nach Geschmack gemischt wird. Diese Mischung schüttet man in warmes Wasser, das ein oder zweimal aufkochen muss. Dieser Kaffee wird nicht abgossen.

**ORANGENPUNSCH** 104

*siehe nur im Hebräischen*

---

Your cooker at «Pal-Gas» Haifa, 55 Herzlstr.

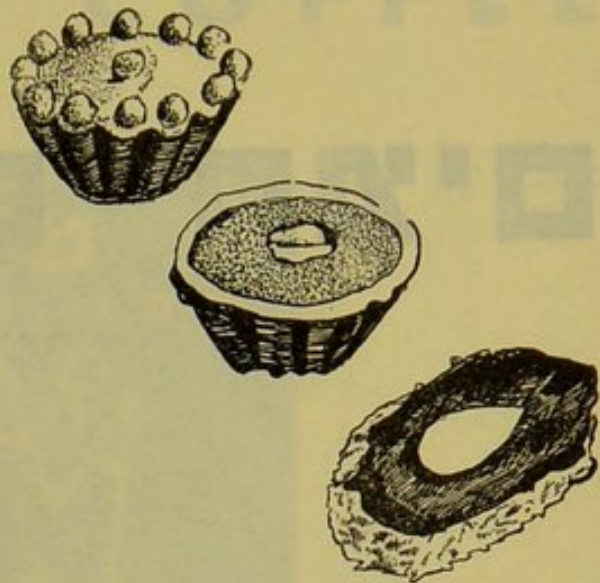
---

# ממתקים ומשקאות חמים

94

## ממתקי פירות

סוכריות מפירות: מעבירים דרך מכונת הבשר: אוקיה אחת של תאנים או תמרים או צמוקים או כל הפירות יחד באותו השיעור, מוסיפים אוקיה של אגוזים או שקדים. אגב את המכונה יש למלא כל זמן הטחינה בחלופין אגוזים ותמרים (מרחיקים את הקליפות של האגוזים!) את החומר לשים מיד ומוסיפים מעט קליפת לימון, קנמון כתוש, צפורן, זנגביל טחון, קליפות לימון ותפוחי-זהב מסוכרות ומעט אבקת סוכר, עושים כדורים ומגלגלים אותם בקקאו או בסוכר דק.



טורטות קטנות ארויות בדפוסים קטנים מקשטים אותם באיפנים שונים.

Tarts baked in small forms can be garnished in different ways.

In kleinen Förmchen gebackene Törtchen kann man auf die verschiedenste Weise garnieren.

95

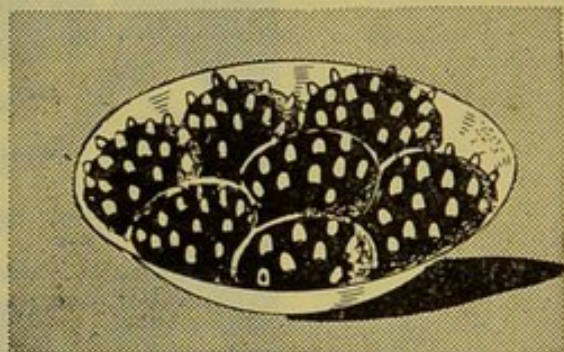
## פטריות מלאכותיות

אפשר לעשות מהחומר היסודי הנ"ל אם מוסיפים עוד 2-3 כפיות קקאו וכפית או שתיים קוניאק ראשון-לציון או ארק ומגלגלים אותן בגרגירי שוקולדה.

96

## נקניק פירות

את החומר היסודי הנ"ל בתוספת שקדים שלמים קלופים לשים בצורת נקניק ארוך. שמים על דף, טובלים סכין במים וחותכים באלכסון פלחים פלחים.



„עונת־קפור“ עושים מעינות קטנות מכיסות גדל של שוקולדה ותוקעים לתוכן חתיכות קטנות של שקדים קלופים.

„Kuchenigel“ are tarts made with chocolate icing and pieces of almonds.

„Kuchenigel“ macht man aus kleinen Kuchen mit Schokoladenguss und enthäuteten Mandelstiften.

97

## ממרח לחם מפירות.

החומר היסודי הנ"ל בלי כל תבלין ובלי הסוכר, משמשי ממרח טעים ומזין

# מיאכלים חמים



המאכלים החמים הם המאכלים המבוקשים ביותר בקרב הילדים. הם מספקים חום ונוחיות, ומהווים חלק בלתי נפרד מהמטבח הילדותי. ישנן מגוון רחב של אפשרויות, החל מריש וג'וקו ועד סופגניות חמות וקינוחים שונים. המאכלים האלה עוזרים לילדים להתמודד עם הקור ולשמור על אנרגיה במהלך היום.



המאכלים החמים הם המאכלים המבוקשים ביותר בקרב הילדים. הם מספקים חום ונוחיות, ומהווים חלק בלתי נפרד מהמטבח הילדותי. ישנן מגוון רחב של אפשרויות, החל מריש וג'וקו ועד סופגניות חמות וקינוחים שונים. המאכלים האלה עוזרים לילדים להתמודד עם הקור ולשמור על אנרגיה במהלך היום.

המאכלים החמים הם המאכלים המבוקשים ביותר בקרב הילדים. הם מספקים חום ונוחיות, ומהווים חלק בלתי נפרד מהמטבח הילדותי. ישנן מגוון רחב של אפשרויות, החל מריש וג'וקו ועד סופגניות חמות וקינוחים שונים. המאכלים האלה עוזרים לילדים להתמודד עם הקור ולשמור על אנרגיה במהלך היום.

המאכלים החמים הם המאכלים המבוקשים ביותר בקרב הילדים. הם מספקים חום ונוחיות, ומהווים חלק בלתי נפרד מהמטבח הילדותי. ישנן מגוון רחב של אפשרויות, החל מריש וג'וקו ועד סופגניות חמות וקינוחים שונים. המאכלים האלה עוזרים לילדים להתמודד עם הקור ולשמור על אנרגיה במהלך היום.

המאכלים החמים הם המאכלים המבוקשים ביותר בקרב הילדים. הם מספקים חום ונוחיות, ומהווים חלק בלתי נפרד מהמטבח הילדותי. ישנן מגוון רחב של אפשרויות, החל מריש וג'וקו ועד סופגניות חמות וקינוחים שונים. המאכלים האלה עוזרים לילדים להתמודד עם הקור ולשמור על אנרגיה במהלך היום.

# קפה „עטרה“ „ATARA“ COFFEE



תל-אביב - חיפה - ירושלים  
JERUSALEM - HAIFA - TEL-AVIV

# כיצד אשמור על המזון שיהא טרי?

שואלת כל בעלת-בית את עצמה.

**רכשי לך**

את המקרר האורג'ינלי

## "פריג'ידר"

בר-קיימא • חסכוני-משתמש בזרם חשמלי לא יותר  
ממנורה רגילה • אינו רועש • בנוי לאורך ימים

**באחריות לחמש שנים!**

יוצר את דרגת-הקור הדרושה בכל מזג-אוויר שהוא

**"פריג'ידר" בונה:**

מכשירי קירור בשביל בתי אוכל,  
מחסני מזון, חדרי קירור וכ'

**חברה ארצ-ישראלית להנדסה בע"מ**

יפו                      חיפה                      ירושלים  
דרך יפרת-יא, טל' 2-1991    רח' נצרת, טלפון 686    דרך יוליאן, טלפון 888

**How to keep the food fresh?**

Every housewife is asking herself . . .

**OWN A GENUINE**

**FRIGIDAIRE!**



The last word in household refrigeration.  
Economical. Silent. Durable - Built for long  
life. Provides the right kind of cold no matter  
how hot the weather! • • • •

**GUARANTEED FOR 5 YEARS AGAINST SERVICE EXPENSE**

# COLD DISHES

# KALTE KÜCHE



---

All cooled by «FRIGIDAIRE»  
Alles kühlen im «FRIGIDAIRE»

---



# E N T R E E S V O R S P E I S E N

An entree should merely whet the appetite but should not be satisfying. It should be appetizingly arranged but should not require much time to prepare, at least as far as the daily table is concerned. Considering the large variety of dishes satisfying all the above requirements, which are available in this country, it is difficult to understand why everywhere, both in restaurants and homes, almost exclusively fried liver or milt is served as entree. This dish is by no means suitable as an entree, and it only proves how unreasonably we cling to habits and customs of the Galuth. The intelligent housewife should cut this dish out of her list of recipes altogether! She may, instead, make use of the following suggestions which are only a very small selection of what can be done, by suitable variation, in the way of wholesome and sensible entrees.

Die wichtigsten Forderungen, die man an eine Vorspeise zu stellen hat, sind: sie muss appetitanreizend schmecken ohne allzu satt zu machen, sie muss hübsch aussehen und sie muss rasch herzustellen sein, wenigstens im Privathaus für den täglichen Tisch. Da wir hierzulande eine ungezählte Fülle solcher für Vorspeisen geeigneten Gerichte haben, ist es nahezu unbegreiflich, warum man überall in Gasthäusern und auch in Familien auf die gebackene und gebratene Leber oder Milz als fast einzige Vorspeise stösst. Diese fast alle obigen Forderungen nicht erfüllende Speise, die eines der besten Beispiele ist für das ebenso zähe wie sinnlose Festhalten an Galuth-Gewohnheiten, die in gar keiner Weise in das Land passen, sollte vom Küchenzettel der denkenden Hausfrau möglichst verschwinden! Sie kann sich lieber an die nachstehenden Anregungen halten, die nur eine ganz kleine Auswahl geben, was man in ungezählten Varianten an geeigneten und gesundheitlich viel vernünftigeren Vorspeisen herstellen kann.



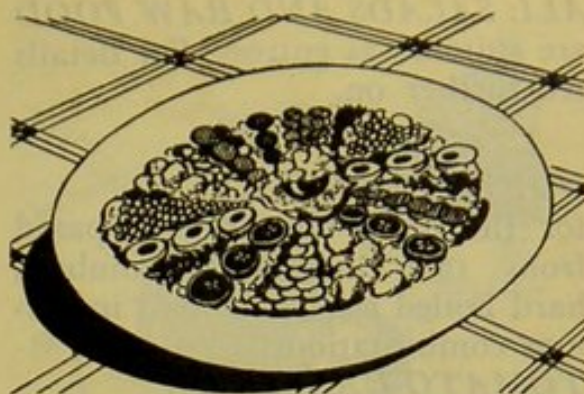
---

**5.000.000 «FRIGIDAIRE» refrigerators are in use  
in 5.000.000 happy families!**

---

לקשוט: עלי חסא, מלפפונים חמוצים, או ביצים קשות או זיתים, אביונות (קאפסערן) וכדומיהם.

מבשלים מים עם גזר בצל ומלח גותנים לתוכם את הדגים, יוצקים טפות אחדות חומץ לתוך המים. מבשלים את הדגים על אש קטנה במשך 10—20 דקים, אחר כך מוציאים את הדגים מהמים ואחרי שהם מצטננים מוציאים מהם את העצמות מערבים במיונזה ומקשטים במלפפונים, ביצים קשות וכו'.



צנוניות, עגבניות, פלחי ביצים, זיתים וכו' יכולים לערוך אותם למאכל תאווה.  
Slices of radishes tomatoes, eggs and olives are very appetizing.  
Radieschen, Tomaten, Eierscheiben, Oliven usw. lassen sich in einem Augenblick zu einer appetitlichen Platte zusammenstellen.

### זיתים.

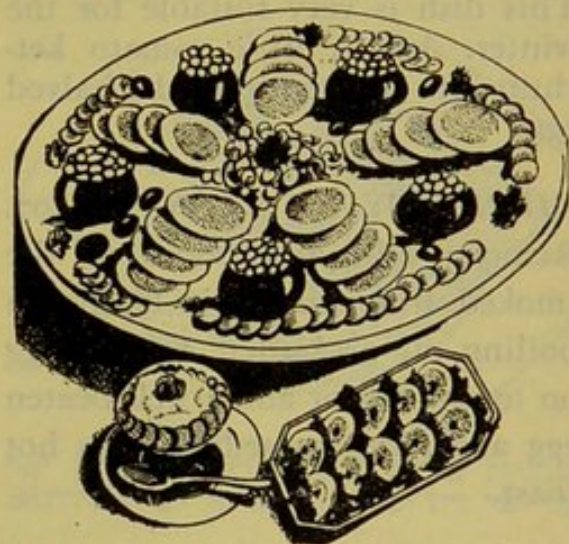
הזיתים טובים מאד בכל מיני סלטים. חותכים אותם לחתיכות קטנות (לא ביותר) או מחלקים אותם לחצאים ומוציאים את גרעיניהם ושמים אותם למעלה כקישוט. גם בכריכים (סנדביטש) למיניהם השונים טובים הזיתים הן בתוספת טעם לשבח והן במראיהם.

### \* זיתים בחמאה (ודג מלוח).

לומדים על נקלה לאכול זיתים כשמשמשים בהם כממרח על לחם. מרככים חמאה ומערבים בה זיתים קצוצים יפה או טחונים במטחנה. יכולים להוסיף גם מלפפונים מתובלים חתוכים לחתיכות דקות וגם דג מלוח גם הוא חתוך לחתיכות דקות.

זיתים קצוצים דק דק טובים לכל רוטב של סלט. מתרגלים בהם כשאוכלים אותם עם סלט של עגבניות.

(• מחכונת זאת ישנה רק בעברית.



צלחת מאכלים צמחוניים רב־צנונית יותר וזולה יותר מצלחת מאכלי בשר.  
Die vegetarische „Aufschnittplatte“ ist bunter als die fleischige (und viel billiger).  
A vegetarian plate is more picturesque and more economical than a meat plate.

*ALL SALADS AND RAW FOOD* are suitable as entrees. For details see further on.

*QUICK ENTREES.*

for the daily table are prepared from raw tomatoes, cucumbers, hard boiled eggs, and toast in various combinations.

*TOMATO-HALVES ON TOAST.* 105.

Serve salted tomato-halves on toast; put into the centre one half of an hard-boiled egg and an olive. Garnish with lettuce. Variation: spread butter on the toast mixed with tomatoketchup or tomato-puree from "Assis"; decorate with mixed pickles and mayonnaise.

*EGGS IN NOODLE NEST.* 106. is another delicious entree. The "nest" should be prepared in advance as described on page 75. This dish is very suitable for the winter. Add a little tomato ketchup into the centre of the halved egg.

*KIPPERS WITH EGGS.* 107.

Remove skin and bones of the smoked fish and fry it lightly in boiling oil or butter. Fry an egg on top of this or add a well beaten egg and serve immediately on hot toast.

*ALLE SALATE*

eignen sich als Vorspeise. Näheres darüber im nächsten Kapitel (vergl. besonders die „Salatsossen“).

*SCHNELLE VORSPEISEN.*

Aus verschiedenen Kombinationen von rohen Tomaten, Gurken, harten Eiern, Toast.

*TOMATENHÄLFTEN AUF TOAST.* 105

Leicht gesalzen mit einem halben hartgekochten Ei und einer halben Olive in der Mitte, das Ganze auf einem grünen Salatblatt. Verfeinert: man streicht den Toast dick mit Butter und darüber dünn „Assis“-Tomatenketchup, garniert mit Mixed-pickles u. Majonnaise.

*EIER IM NUDELNEST.* 106

Wozu allerdings das „Nest“ nach der Vorschrift auf der Seite 75 möglichst im Voraus hergestellt sein muss. Dies Gericht passt gut für den Winter. In die Mitte der Eierhälfte gibt man eine Messerspitze Tomatenketchup oder füllt sie (wie Nr. 112).

*KÜPPERS MIMT EI.* 107

Auf eine Pfanne mit erhitztem Öl oder Butter gibt man den von aller Haut und Gräten befreiten Räucherfisch, lässt ihn ein paar Minuten heiss werden und schlägt entweder ein Spiegelei darauf oder verrührtes Ei darunter, mischt letzteres gut durch und serviert rasch auf frischem Toast.



המקרר האוריג'ינלי "פריג'יידר" יוצר את דגנת הקור הדרוש — בכל מזג-אוויר שהוא

כמלוא יכול לשמש גם כל סלט מיונזה ולשם קשוט נוטלים מיונזה וביצים שלוקות. או שמכינים אותן כמלפפונים כבושים ממולאים מליח (ראה מס. 110).

### ביצים ממולאות. 112.

מנה ראשונה נאה מאד בשביל אורחים, אפשר להכין מביצים חצויות לאחר שמוציאים בזהירות את החלמון, את החלמון קוצצים יפה ומערבים בחמאה, עשבים קצוצים ומלח (ולשם פיקנטיות לוקחים מרח אנוביס או סרדינים קצוצים היטב או דגים משומרים אחרים). ואת המלוא שמים בערמה גבוהה לתוך חצאי החלבונים. מקשטים במיונזה, פלחי עגבניות וזיתים.

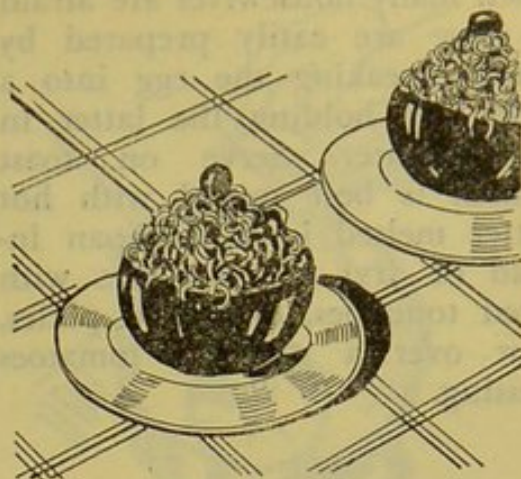
את הביצים אפשר להגיש גם חמות או לאחר מלואן שמים אותן בדפוס משוח בשמן ויוצקים עליהן מיץ עגבניות, זורים גבינה מפוררת ונותנים אותם להאפות כ־10 רגעים. (בסיר פלא או בתנור אפיה) מגישים עם סלט של חסא.

### „פטריות“ מביצים. 113.

מקבלים על ידי זה שנותנים כפה של עגבניה על ביצה קשה (את חוד הביצה קוצצים כדי שתהיה עומדת) אפשר לנקד את הכפה האדומה בגבינה לבנה — עורכים על עלי חסא.

### סלט דנים עם מיונזה. 114.

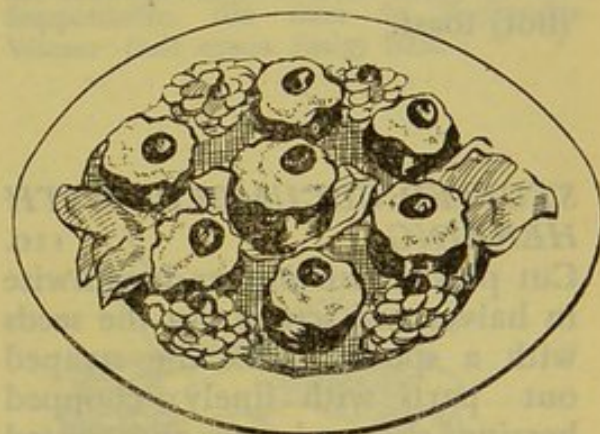
2½ אוק. דגים, מעט גזר חתוך לפלחים, כף אחת חומץ, בצל קטן אחד, פלפל טחון, מלח, מיונזה (מ־½ חלמונים);



עגבניות חיות ממולאות סלט של כרוב כביש.

Raw tomatoes stuffed with sauerkraut salad.

Rohe Tomaten gefüllt mit Sauerkraut-salat.



עגבניות טריות בנבינה לבנה מראיהן יפה עם חצי זית ופלחי צנונית על גבי עלה־חסא.

Fresh tomatoes garnished with white cheese and half a black olive look very pretty on lettuce leaves and sliced radishes.

Frische Tomaten mit weissem Käse sehen hübsch aus mit einer halben Olive auf Salatblättern und mit Radieschenscheiben.

**POACHED EGGS.** 108.  
 which many housewives are afraid to serve are easily prepared by simply breaking the egg into a ladle and holding the latter in boiling water. Serve on toast (which is best spread with hot butter melted in a saucepan instead of dry) and decorate with sliced tomatoes, or mixed pikles, pour over a piquant tomatoes dressing.

**OLIVE-SANDWICHES.** 109.  
 All sandwiches can be used for entrees, decorated with any kind salad or together with eggs and tomatoes. The chapter "Sandwiches" on page 147 offers many suitable suggestions. Olive-Butterspread is appetizing and helps to train taste to the special olive-aroma. Mix chopped olives with butter and spread an (hot) toast.

**STUFFED CUCUMBERS WITH HERRING.** 110.  
 Cut pickled cucumbers lengthwise in halves and scrape out the seeds with a spoon. Mix the scraped out parts with finely chopped herring chopped egg and grated onion stuff the mixture generously into the little cucumber "boats" and serve on toast.

**VERLORENE EIER.** 108  
 vor denen viele Angst haben, sind sehr einfach zu machen, wenn man sie in eine Suppenkelle hineinschlägt, die in das kochende Wasser gehalten wird (in dem ein Schuss Essig sein soll!). Sie werden auf Toast gelegt (der am besten nicht trocken, sondern in einer Pfanne mit heisser Butter bereitet wurde) und mit Tomatenscheiben oder Mixed Pickles wird garniert pikante Tomatensosse wird darübergegossen.

**SANDWICHES.** 109  
 eignen sich auch als Vorspeisen, garniert mit irgend einem Salat oder in Verbindung mit Eiern und Tomaten. Der Abschnitt „Sandwichs" auf Seite 147 gibt dafür genügend Anregungen. Olivenbutter aus gehackten Oliven in Butter verrührt auf Toast gestrichen ist besonders appetitanregend und gewöhnt auch Neulinge an diesen Geschmack.

**GEFÜLLTE GURKEN MIT HERING.** 110  
 Delikatessgurken werden halbiert (der Länge nach) und das Kernige mit dem Löffel herausgekratzt. Dies vermischt man mit feingehacktem Hering, etwas gehacktem, harten Ei und geriebener Zwiebel, füllt es hoch gehäuft in das Gurkenschiffchen und legt dieses auf einen Toast. Man kann in die




---

«FRIGIDAIRE» Kühlschränke—die letzte Vollkommenheit für den Haushalt. Reparatur-Garantie für 5 Jahre.

---

ביצים ועגבניות. בפסקה „סנדביטשים“ ישנן לכך הוראות במידה מספיקה. מלבד כל משומרי-דגים שיש לנו מהם מבחר גדול בין מגולים בין בקופסאות משמש גם המליח הזול לשם הכנת מנה ראשונה.

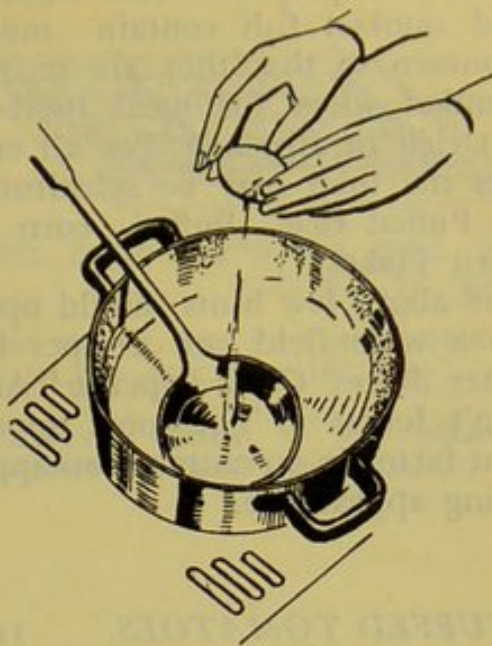
### מלפפונים מתובלים ממולאים

(של „עסיס“)

110 חוצים מלפפונים מתובלים לארכם. חוטטים בכף ומוציאים את כל התוך הגרעיני, מערבים אותו במליח קצוץ דק, מוסיפים מעט ביצה שלוקה קצוצה ובצל שחוק, ועורמים את התערובת בתוך „סירות“ המלפפונים על גדותיהן ומניחים על פת-קלויה. יכולים לערב במלוא מיונזה ותפוחים חיים קצוצים דק. במקום המליח משמשים גם סרדינים ודגים משומרים אחרים. כל המאכלים העשויים ממליח או מדגים מעושנים מכילים הרבה חלבון ולפיכך טובים הם במאכל ראשון לסעודה, שמאכליה מכילים רק חלבון מועט.

### עגבניות ממולאות. 111

קל להכינן מהר ע"י הרקת תוכן של העגבניות ומלואן בכרוב כבוש (ראה מס. 36) או בסלט איטלקי (ראה מס. 137) אפשר גם למלאותן בגבינה לבנה מעורבת בזיתים קצוצים או כמון או עשבים ירוקים קצוצים. עורכים אותן על פת קלויה חמה על גבי חסא ומתקבלת מנה ראשונה מהירה וטובת טעם.



ביצים בלא שפופרות (חלוצות) מבשלים אותן בתרוד שמחזיקים אותן במים רותחים (עם מעט חומץ).

Eggs should be poached in a deep spoon or ladle set in acidulated water. This prevents breaking and keeps the form of the egg.

Verlorene Eier schlägt man in eine Suppenkelle, die man in kochendes Wasser (mit etwas Essig) hält.



ממלאים את חצאי המלפפונים החקוקים.

Cucumbers are scooped out for stuffing.

Die ausgehöhlten Gurkenhälften werden gefüllt.

All dishes prepared with herring and smoked fish contain much albumen so that they are recommended when the meal itself is not rich in albumen. For all entrees the toast may be substituted by Puffed rice, Puffed corn or Corn Flakes

The above few hints should open up a wide field of recipes for other dishes. Good appetite! And don't forget: The most important factor in an entree is an appetizing appearance.

**STUFFED TOMATOES.** 111.

Various entrees can be prepared quickly by scooping out centres of tomatoes and filling with sauerkraut (see p. 60) or Italian salad (p. 114) or with cheese, mixed with cut olives or caraway or green herbs — served on a lettuce leaf with hot toast. Any mayonnaise salad can be used as a filling, in which case they should be garnished with mayonnaise and hard boiled eggs. May be prepared in the same way as "Stuffed gherkins with Herring" (see No. 110).

**STUFFED EGGS.** 112.

A particularly appetizing entree for guests is prepared from halved hard-boiled eggs from which the yolk has been carefully removed. Mix the yolk with butter, various

Füllung auch noch Mayonnaise und feingehackte rohe Äpfel mischen. Statt Hering kann man Sardellen oder andere pikante Fische nehmen.

Alle Gerichte von Heringen oder Räucherfischen sind sehr eiweisshaltig, sodass sie sich besonders vor einer Mahlzeit mit geringerem Eiweissgehalt eignen: Zu allen Vorspeisen eignen sich auch Puffreis oder Maisflocken als Beigabe.

**GEFÜLLTE TOMATEN.** 111

Als frisches Gericht kann man ausgehöhlte Tomaten rasch füllen mit Sauerkohl (s. S. 60) oder mit italienischem Salat (S. 114) oder mit weissem Käse, den man vorher mit geschnittenen Oliven oder Kümmel oder grünen Kräutern vermischt hatte. Mit heissem Toast auf einem Salatblatt angeordnet ergibt das eine nette, rasch herzustellende Vorspeise. Man kann auch jeden Mayonnaise-Salat einfüllen, mit Mayonnaise und harten Eiern garniert; oder behandeln wie „gefüllte Delikatessgurken mit Hering“.

**GEFÜLLTE EIER** 112

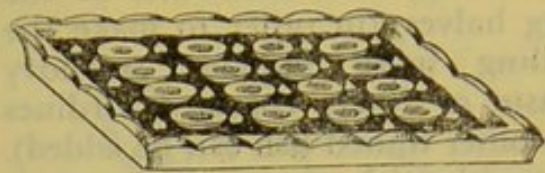
Harte Eier ergeben eine besonders hübsche Vorspeise für Gäste, wenn man das Gelbe aus dem halbierten Ei vorsichtig herausnimmt. Man verrührt es mit Butter, verschie-



מקרר "פריגידר", פירוש - קמוץ בהוצאות החיים!  
 רכוש "פריגידר" אוריגניליו

ביצים בקן של אמריות. 106

את הקן צריך להכין קודם עד כמה שאפשר לפי ההוראה בעמוד 75. המאכל הזה טוב ביחוד בעונת החורף. באמצעה של מחצית הביצה נותנים מעט קיטשאפ של עגבניות.



חצאי ביצים אינן צריכות לשקוע ברוטב פיקנטי של עגבניות.

when serving eggs in tomato sauce do not let the sauce cover the eggs.

Eierhälften dürfen in der pikanten Tomatensauce nicht untersinken.

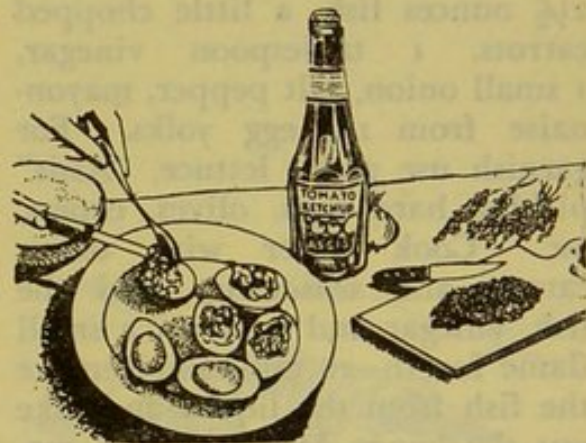
קיפרים בביצה. 107

כל מיני דגים מעושנים ושאר דגים משומרים יפים הם מאד לביצים אבל גם למעשי מחבת מהירים.

מסירים מן הדג המעושן את עורו ועצמותיו ושמים אותו בתוך מחבת עם שמן או חמאה מותכת, מניחים אותו להתחמם רגעים אחדים ומוסיפים עליו חביתה או ביצה טרופה היטב על גבי פת קלויה טריה.

ביצים בלי שפופרת (חלוצות) 108

שרבים חוששים מפניהן, יכולים לעשותן באופן פשוט מאד: תוקעים (נותנים) אותן לתוך תרוד ומחזיקים אותן בתוך המים הרותחים, אשר שמו בהם מעט חומץ, מניחים אותן על פת-קלויה (מוטב שלא תהיה יבשה אלא מוכנה על מחבת בחמאה חמה) ומחפים בפלחי עגבניות.



חצאי-ביצים חקוקות ממלאים אותן לפי מס. 112.

Halves of hardboiled eggs are filled with a mixture (see No. 112).

Die ausgehöhlten Eierhälften werden mit dem Gelbei, das verrührt wurde wie in No. 112, gefüllt.

סנדביטשים. 109

טובים גם הם כמאכל ראשון. מחפים אותם באחד ממיני הסלטים או בצרופי



chopped herbs and salt, and stuff generously into the white of the egg halves (in order to make the filling more piquant, anchovy paste or finely chopped sardines or other tinned fish can be added). Garnish with mayonnaise, tomato slices and olives. Can also be served hot, by placing — after filling — in greased baking tin, pouring over tomato sauce, sprinkling grated cheese and baking for 10 minutes (use wonder-pot or baking oven). Serve with lettuce.

**MOCK-MUSHROOMS.** 113.

Take hardboiled eggs, cut off the tops, scoop out the centres of halves of little tomatoes and cover the tips of the eggs. Serve on lettuce leaves with mayonnaise.

\* **FISH SALAD WITH MAYONNAISE.** 114.

2½ ounces fish, a little chopped carrots, 1 tablespoon vinegar, 1 small onion, salt pepper, mayonnaise from 1½ egg yolks. For garnish use green lettuce, "Assis" pickles, hard eggs, olives, capers, etc. Cook water with onion carrots and seasoning, add the fish, vinegar and cook on a small flame for 10—20 minutes. Remove the fish from the liquid and take out the bones. Mix fish with mayonnaise and garnish.

denen gehackten Kräutern, Salz oder mit Anchovispaste oder feingehackten Sardellen oder anderen Fischkonserven, und gibt die Füllung hoch gehäuft in die Eiwisshälften. Die Eier können auch warm gereicht werden, wenn man sie nach dem Füllen in eine gefettete Backform legt, mit Tomatensosse übergiesst, mit geriebenem Käse bestreut und 10 Minuten überbäckt.

**FLIEGENPILZE** 113

entstehen, wenn man auf hartgekochte Eier eine Kappe aus einem glatten Tomatenstückchen setzt, (Eispitze abschneiden, damit es steht). Man kann noch Tupfen auf die rote Kappe kleben aus Weisskäse. Auf Salatblättern anrichten.

\* **FISCHSALAT MIT MAYONNAISE.** 114

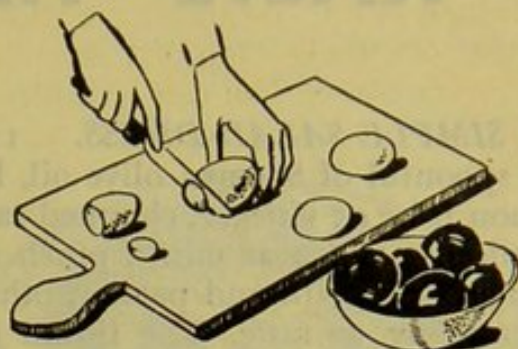
2½ Unzen Fisch werden mit einigen geschnittenen Mohrrüben, Zwiebel und Gewürzen in Salzwasser gekocht, dem ein Löffel Essig zugesetzt wurde. Kaltgeworden werden sie entgrätet, mit Mayonnaise vermischt und mit Gurken, harten Eiern usw. verziert.



«Frigidaire» Refrigerators are the last word in household refrigeration. Durable. Silent. Economical.

105 מנות ראשונות מהירות:

למשל: מניחים פלחי עגבניות מלוחים מעט על פת קלויה טריה ובאמצע חצי ביצה שלוקה ועל אלה  $\frac{1}{2}$  זית שחור. מגישים את הכל על עלה חסא ירוק. לשפר: מורחים על הפת הקלויה שכבה עבה של חמאה ועליה מעט קיטשאפ עגבניות (עסיס) ומקשטים במיקסט-פוקעלס.



כדי לעשות „פטריות“ מביצים חותכים את ראשיהן של הביצים.

To make "mock mushrooms" cut off the tops of hardboiled eggs

Für „Fliegenpilze“ schneide die Spitzen der harten Eier ab

105 א חצאי עגבניות.

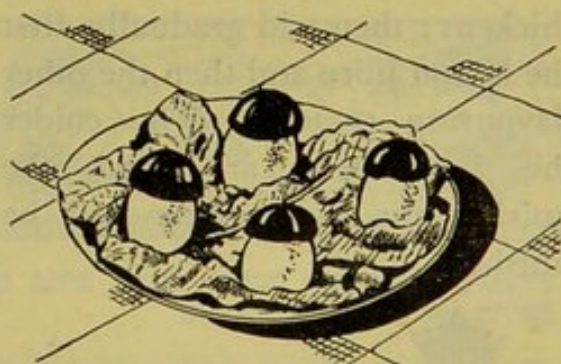
מניחים על עלה חסא ירוק חצאי עגבניות טריות ומניחים עליהן פלחי ביצים שלוקות (השתמש במפלחה). באמצע העגבניות נותנים חתיכת מלפפון כבוש וזית אחת ולפי הטעם מיקסט-פיקעלס בין הפלחים. יכולים לקשט את הביצים במעט מיונזה או חרדל, מגישים עם שני חצאי פת קלויה שמורחים עליהם היטב חמאה.

105 ב ביצים שלוקות.

חותכים את הביצים לחצאים או לרבעים (השתמש בסכין לעגבניות), באמצע נותנים קצת חרדל או מרח של אנשוביס בלולה בחמאה, או סרדינה אחת או חצי זית או עשבים ירוקים קצוצים. מגישים את הביצים על חסא ירוק.

כל המאכלים שנזכרו למעלה טובים מאד גם עם סלט של כרוב כבוש (ראה מתכונת 36 טקסט אנגלי).

המספר 105 ג' אינו באנגלית ובגרמנית.



על הביצים מניחים חצאי עגבניות קטנות. and cover the tips with tomato shells.

und lege halbe kleine Tomaten auf.

# COLD MAIN DISHES

## KALTE HAUPTGERICHTE

\* *SIMPLE SALAD DRESS.* 115  
1 spoonful of Shemen olive oil, lemon juice or vinegar, chopped raw onion, a pinch of salt, a pinch of sugar, some dill and parsley, other seasoning to taste. The liquid of a glass "Assis" gherkins may be used instead of vinegar.

*SALAD DRESS. W. NUTS.* 116  
Peanuts (salted) taste well in salad and enrich the nutritive value. Also every simple salad dressing and chopped walnuts may be used.

\* *CREAM SALAD DRESS.* 117  
All green salads can be prepared with lemon juice, salt and cream-cheese or sour cream instead of with salad dressing.

\* *MAYONNAISE.* 118.  
Yolk of egg,  $\frac{1}{2}$  glass of Shemen olive oil, a little mustard, juice of lemon, some sugar,  $\frac{1}{4}$  teaspoonful of salt. Beat the yolk with a wooden spoon, add the mustard and then the oil drop by drop, stirring all the time until the mixture thickens; then add gradually, first the lemon juice and then the other flavouring to taste. The colder the ingredients are used the quicker the mayonnaise will be finished.

\* *EINF. SALATSOSSE.* 115  
1 Löffel Olivenöl, Zitronensaft oder Weinessig (die Sosse aus einem Glass Delikatess- oder Senfgurken kann als Essig verwendet werden), rohe gehackte Zwiebel, ein wenig Salz, ein wenig Zucker, etwas gehackter Dill und Petersilie. Nach Geschmack Suppenwürze.

*SALATSOSSE M. NÜSSEN.* 116  
Erdnüsse (gesalzene) schmecken in jedem Salat mit einfacher Sosse vorzüglich und erhöhen den Nährwert. Oder geriebene Wallnüsse.

\* *RAHM-SALAT-SOSSE.* 117  
Jeden frischen Sommersalat kann man statt mit Salatsosse mit etwas Zitronensaft, Salz und weissem Käse oder saurer Sahne anmachen.

\* *MAYONNAISE.* 118  
1 Eidotter,  $\frac{1}{2}$  Glas Olivenöl, etwas Senf, Saft 1 Zitrone, etwas Zucker,  $\frac{1}{4}$  Löffelchen Salz. Man verquirlt mit einem Holzlöffel das Eidotter, fügt den Senf bei und giesst tropfenweise Olivenöl unter ständigem Rühren hinzu, bis es dicklich wird; nachher fügt man langsam den Zitronensaft hinzu und mengt die anderen Gewürze nach Geschmack. Je kälter alle Zutaten verwendet werden, desto rascher gelingt die Mayonnaise.



---

«FRIGIDAIRE» Kühlschränke bezahlen sich selbst mit den Ersparnissen des täglichen Verbrauchs.

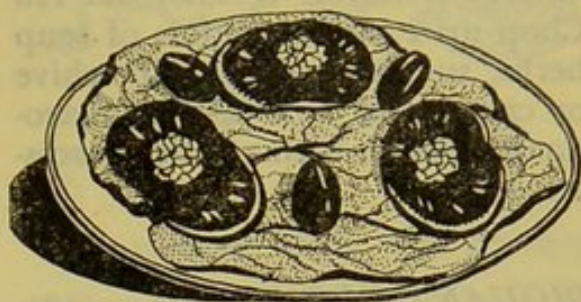
---

# מנות ראשונות

## מאכלים ראשונים בסעודה.

תנאי ראשון לכל מנה ראשונה הוא: שתהא מגרה את התיאבון אבל לא משביעה, שתהא צורתה נאה, והכנתה מהירה ביחוד בבית פרטי בשביל סעודת יום יום. והנה מכיון שיש לנו בארצנו מבחר כה גדול של מיני מזונות ראויים בשביל מנה ראשונה כמעט בלתי מובן הדבר מפני מה כה מרבים להשתמש בבתיהמלון וגם בבתי פרטים בכבוד או בטחול צלויים או אפויים למטרה זו. המאכלים האלה, שאינם ממלאים כמעט אף לא אחת מהדרישות שזכרו למעלה, משמשים מופת חותך, עד כמה בני אדם מחזיקים בעקשנות בהרגלים גלותיים מחוסרי טעם, אשר בשום אופן אינם יאים לארצנו וכל בעלת בית נבונה צריכה היתה לסלק את המאכלים הללו מתפריטה עד כמה שאפשר. טוב לה יותר לבעלת הבית להחזיק בהוראות המובאות למטה הנותנות רק מבחר קטן מאד של מיני מנות ראשונות, אשר במעט בינה אפשר לגונם ללא שיעור ובאופן שיהיו טובים גם לבריאות.

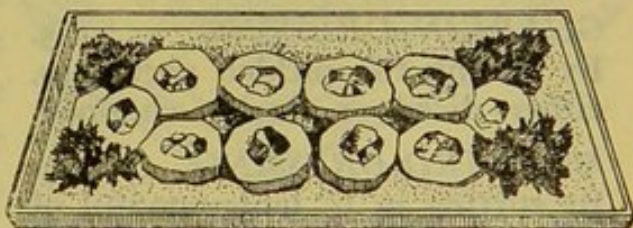
כל סלט וכל מאכל הנאכל חי. ראוי לשמש מנה ראשונה, (להלן נרחיב על זה את הדבור בפרק מיוחד), מהמאכלים הראשונים שמכינים אותם במהירות גדולה בשביל השלחן היומיומי אפשר להכין מנה ראשונה במהירות יתרה ע"י צרופים שונים של עגבניות חיות, מלפפונים חיים או כבושים, ביצים קשות ופת קלוייה. נציין אך דוגמאות אחדות:



פלחי עגבניות מראיהם יפה תמיד כשמנישים אותם על נבי עלי חסא עם זיתים שחורים.

Sliced tomatoes served on lettuce leaves and garnished with hardboiled eggs and olives are very appetizing.

Tomatenscheiben sehen stets gut aus auf grünen Salatblättern mit schwarzen Oliven.



מלפפונים ממולאים יכולים להכין אותם גם בצורת פלחים עבים למנות.

Stuffed cucumbers can be served cut in thick slices.

Gefüllte Gurken lassen sich auch in dicken Portionsscheiben anrichten.

*RED MAYONNAISE.* 119.  
Mix in tomato ketchup till mayonnaise becomes red. („Assis“).

\**MAYONNAISE W. HERBS.* 120  
Chop up 2 tablespoonfuls of soup herbs, such as parsley, dill, chive or capers and mix in with mayonnaise. Season with a little Worcester sauce.

*PIQUANT DRESSING.* 121.  
Dilute the vinegar of one jar of Assis pickled gherkins with half the quantity of water, stir in  $\frac{1}{2}$  glass of „Assis“ ketchup; mix a heaped tablespoonful of cornflour to a paste with a little of this liquid, add the paste to the rest of the liquid and bring quickly to boil. (You may thicken too with egg well beaten, when you don't like to cook). This forms a foundation for the following dressings.

*TOMATO DRESSING.* 122.  
By adding a further quantity of ketchup (i. e., the rest of the contents of the jar; if too thick, add water).

*GHERKIN-DRESSING.* 123.  
By adding the pickled gherkins, either sliced or finely chopped.

*MUSTARD DRESSING.* 124.  
By stirring in  $\frac{1}{2}$  tablespoonful of French mustard together with the yolk of an egg.

*ROTE MAYONNAISE.* 119  
Jede Mayonnaise lässt sich mit Tomatenketchup oder Tomatenmark färben. („Assis“).

\**KRÄUTERMAYONNAISE.* 120  
Man hackt: 2 Esslöffel voll grüne Gewürzkräuter unter die Mayonnaise. Z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch (vergl. das Kapitel „Würze“) oder Kapern, verfeinert mit einigen Tropfen Worcestersosse.

*PIKANTE KALTE SOSSE.* 121  
Man giesst zu dem Essig eines Glases Senfgurken von „Assis“ die halbe Menge Wasser, verrührt darin  $\frac{1}{2}$  Glas „Assis“ Ketchup und bindet das Ganze mit einem verschlagenen Ei (kann auch mit kalt angerührtem Cornflour kurz aufkochen). Diese Grundsosse ergibt die folgenden pikanten Sossen (besonders geeignet für Vorspeisen mit harten Eiern).

*TOMATENSOSSE.* 122  
durch Anrühren einer weiteren Menge Ketchup (Rest des Glases, wenn zu dick noch etwas Wasser),

*GURKENSOSSE.* 123  
durch Hineinschneiden (oder Hacken) der Senfgurken.

*SENFOSSE.* 124  
durch Einrühren von 1 Esslöffel französischem Senf und einem Gelbei,

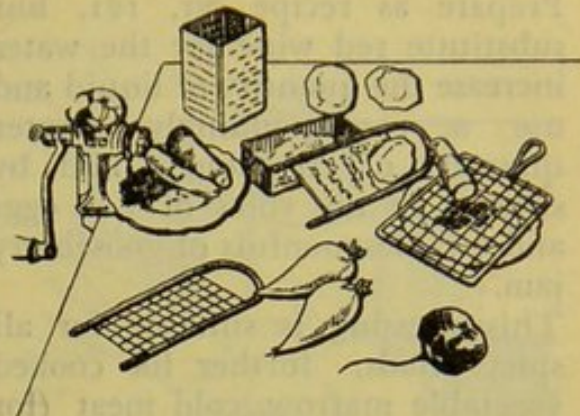


Genuine «FRIGIDAIRE» refrigerator will pay for itself out of the actual money it saves.

או מתקינים במיונזה ומעטרים בזיתים. (מי־הבישול משמשים בחלקם לרוטב ולמרק). בשעת הדחק להשתמש בסלט שעועית מוכן מתוצרת „עסיס“.

134 סלט כרוב-הקלת.

4-6 קלחים, כף אחת מיץ בצל, רוטב סלט. קולפים היטב את הקלחים ומסירים מהם את המקומות העציים, מרסקים אותם או טוחנים במטחנה ומתקנים אותם ברוטב של חסא ובכף מיץ-בצלים. זהו אחד הסלטים הטעימים ביותר. שכדאי לאכלו תכופות. מקשטים בצנונית, פלחי עגבניות וזיתים.



את הירקות אפשר לפרפר בפומפיות שונות.

Different graters help make vegetables more attractive.

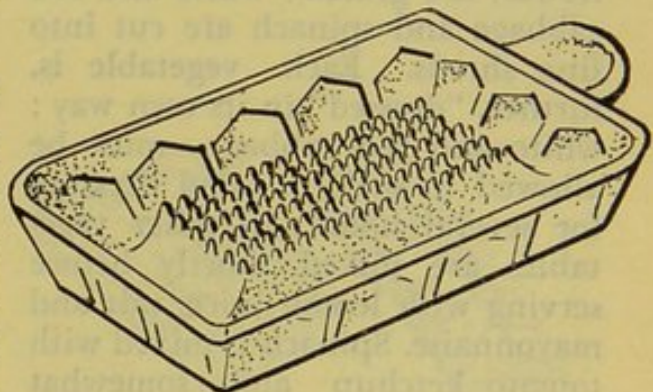
Gemüse kann mit verschiedenen Reiben zerkleinert werden.

135 סלט אבטיחים-צהובים.

חותכים את האבטיחים הבשלים לחתיכות, מולחים אותם מעט ויוצקים עליהן רוטב סלט או מוטב מיונזה שאפשר לעשותה דלילה יותר ע"י תוספת שמנת. סלט זה משהים זמן מה כדי שיסתפג היטב ומוטב להעמידו על גבי קרח.

136 סלט איטלקי.

אוקיה אחת תפוחי־אדמה, 1/2 אוקיה גזר, 1/2 אוקיה אפונה ירוקה ו־1/2 אוקיה סלק, תפוח אחד, מלפפון חמוץ מ„עסיס“, מלח, פלפל טחון, חומץ או מיץ לימונים, מיונזה. מבשלים את הירקות בקליפתם, כל מין לחוד, חותכים אותם לריבועים קטנים, מערבים במיונזה ומקשטים בפלחי ביצה, מלפפונים וזיתום. משביחים את טעמו של הסלט ע"י הוספת נקניק, בשר מעושן או שיורי בשר או מליחים ואביוניות וטפות אחדות רוטב „וור־צ'אסטר“.



פומפיה של זכוכית טובה מאד לתבשילים בשביל ילדים או מאכלים דיאטיים. („ריבוליי“).

A glass grater is very useful for children's and special diet dishes („Rivoli“).

Die Glasreibe bewährt sich vorzüglich in der Kinder- und Diätküche („Rivoli“).

**WINE-DRESSING.** 125  
Prepare as recipe Nr. 121, but substitute red wine for the water increase the quantity of liquid and use a correspondingly greater quantity of cornflour) and by stirring in the yolks of 1-2 eggs and 2 tablespoonfuls of gooseberry jam.

This dressing is suitable for all spicy salads, further for cooked vegetable marrow, cold meat (for Sabbath) and fish. A tasty entree can be made by making the dressing a little thicker and adding halves of hard-boiled eggs; arrange so that they do not sink.

**\* SALAD DISH FOR THE WINTER.** 126.

Carrots, kohlrabi, cauliflower, beetroots, white cabbage, red cabbage, spinach — together 2½ ok. 1 tablespoonful of Assis tomato ketchup, mayonnaise. Each vegetable is prepared in its own way: carrots, beetroots, kohlrabi, cauliflower, are grated; white and red cabbage and spinach are cut into fine shreds. Each vegetable is, further, "dressed" in its own way; white and red cabbage must be allowed to soak in salad dressing for several hours, all other vegetables are mixed shortly before serving with lemon juice, salt and mayonnaise. Spinach is mixed with tomato ketchup and somewhat richer mayonnaise. Arrange each kind on the dish separately and

**PIKANTE WEINSOSSE.** 125  
Wie Nr. 121 nur statt Wasser, Rotwein nehmen (evtl. mehr Wein und entsprechend mehr Cornflour) und 1 oder 2 darin verührte Gelbeier sowie 2 Esslöffel Stachelbeermarmelade. Die Sosse ist vorzüglich zu allen pikanten Salaten (auch für gekochte Kussa, ebenso zu kaltem Fleisch (Schabbath!) oder Fischen). Eine gute Vorspeise ergibt sich, wenn man sie etwas dicker macht und darin halbierte hartgekochte Eier so anrichtet, dass sie nicht unter-sinken (flache Schüssel).

**\* SALATPLATTE FÜR DEN WINTER.** 126

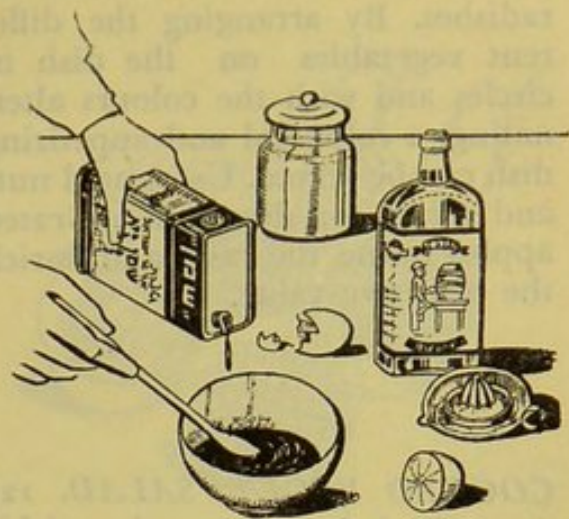
Gelbe Rüben, Kohlrabi, Blumenkohl, Rote Rüben, Weisskraut, Rotkraut, Spinat — zusammen 2½ Unzen, 1 Esslöffel Tomatenketchup, Mayonnaise (oder einfache Salatsosse).

Jedes Gemüse wird nach gründlichem Waschen so vorgerichtet. Gelbe, Rote Rüben, Kohlrabi, Blumenkohl auf der Rohkostreibe gerieben, Weisskraut, Rotkraut, Spinat feinnudlig geschnitten. Jedes Gemüse wird für sich abgeschmeckt. Weiss- und Rotkraut wird einige Stunden vorher mit der einfachen Salatsosse vermischt stehen gelassen, alle anderen Gemüse werden knapp vor dem Anrichten mit Zitronensaft, etwas Salz und Mayonnaise vermischt.



5.000.000 משפחות מאושרות משתמשים ב-5.000.000  
מקררי "פריג'ידר" - רכשי גם את "פריג'ידר"!

רכים, (בהוספת חומץ ועלי דפנה), 1/3 מהם חותכים בקליפתם לפלחים ומטגנים בשמן ושליש קולים (או רק מבשלים). טוחנים אותם יחד עם ביצים שלוקות ומעט בצלים חיים במטחנת-בשר ובשביל הטעם מערבים במעט מיונזה. נותנים על הסלט מיונזה ומעטרים בפלחי עגבניות, בזיתים ובצנוניות. לשם עדון — מערבים בסלט מלפפונים כבושים קצוצים ומקש-טים באַביונֹות (קפרן).



המיונזה עולה יפה ונעשית מהר מאד, אם כל החמרים השייכים לה צוננו קודם במקרה.

The secret of good mayonnaise is having all the ingredients perfectly cold.

Die Mayonnaise gerät am schnellsten, wenn man alle Zutaten ständig im Eisschrank hat.

131\* סלט מקשואים.

בדיוק כמו סלט מחצילים מספר 1 או קולפים את הקשואים, חותכים לפלחים, טובלים אותם בביצה טרופה מעורבת בקמח ומטגנים בשמן זית, אחר כך עושים כאמור לעיל.

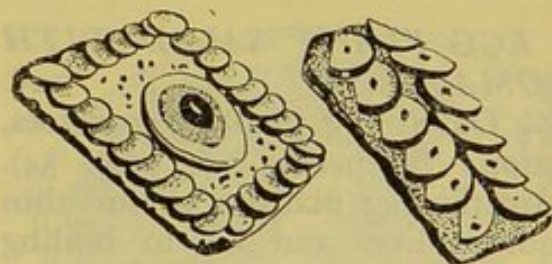
132\* חרשפים כסלט.

נוקבים את החרשפים (מסירים את העלים הקשים ואת הקצוות), מבשלים את החרשפים במי מלח עם מעט חומץ. כשיכולים להוציא בנקל את העלים הרי סמן שהם מבושלים כל צרכם. את המיונזה מגישים לחוד.

סלט משעועית ומפלפל

רטוב (פפריקה).

מבשלים 2 אוקיות שעועית ירוקה או צהובה עד שתהיה כמעט רכה (במי מלח), 3 אוקיות פלפל רטוב ירוק. מורידים את הגבעול ומוציאים את כל הגרעינים, חותכים אותו לרצועות ומבשלים אותן יחד עם השעועית עד היותם רכים. בעודם חמים מערבים אותם ברוטב של סלט פשוט ובמלפפוני-עסיס חתוכים, מניחים התערובת להצטנן,



נבינה לבנה וחתוכות צנונית אל תחסרנה על שולחנך יום יום.

White Tnuva cheese with red radishes is a good daily dish.

Weisser Käse mit Radieschenscheiben darf auf dem täglichen Tisch nicht fehlen.



garnish with slices or rosettes of radishes. By arranging the different vegetables on the dish in circles and with the colours alternating, a colourful and appetizing dish can be served. Use grated nuts and olives for decoration. Grated apples refine the taste and enrich the nutritive value.

*COOKED VEGET. SALAD.* 127

A good salad can be made quickly from many vegetables which have been boiled in saltwater or steamed, (or from tinned vegetable) by simply mixing them — after draining — with salad dressing or mayonnaise. (The water may be used for soup). Particularly suitable for this purpose are: green peas, asparagus, cauliflower, sliced celery and vegetable marrow. But carrots, French or string beans and mushrooms, also make tasty salads, either separately or mixed together.

\* *EGG PLANT SALAD WITH TOMATOES.* 128.

1½ Okieh egg plant, 5 tomatoes, onion. (Preparing see page 54). Pare the egg plants, cut into thin square slices and fry in boiling oil until they are a light brown. Before serving add the tomatoes,

Der Spinat wird mit „Assis“-Tomatenmark und Mayonnaise vermischt. Jede Art für sich auf die Schüssel garniert mit Radieschen-Röschen oder Scheiben und Oliven verziert. Durch Anordnung in konzentrischen Kreisen mit wechselnden Farben kann man eine sehr schöne Salattorte herstellen. Geriebene Nüsse und geriebene Äpfel verfeinern den Geschmack und erhöhen den Nährwert.

*GEK. GEMÜSESALAT.* 127.

Alle in Salzwasser oder in Dampf gekochten Gemüse (oder Konserven) ergeben leicht einen guten Salat, wenn man sie abgetropft (das Wasser zu Suppe verwenden!) nur mit der Salatsosse oder mit einer Mayonnaise vermischt. Besonders geeignet dazu sind frische Erbsen, Spargel, Blumenkohl, Sellerie in Scheiben und Kussa oder alle Gemüse zusammen gemischt.

\* *CHAZILIM (AUBERGINEN)-SALAT MIT TOMATEN.* 128.

1½ Unzen Chazilim, 5 Tomaten, etwas Zwiebel. (Vorbereitung s. Seite 54).

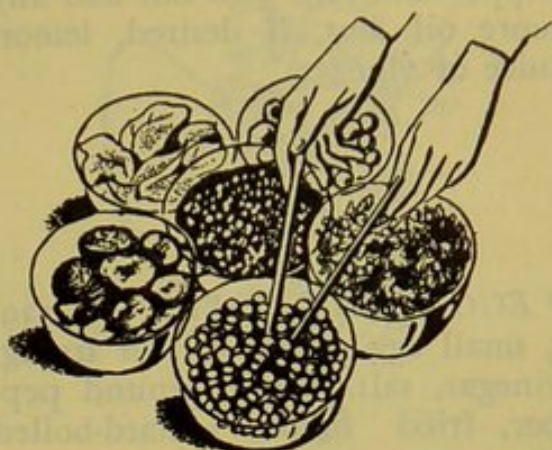
Man schält die Chazilim, schneidet sie in viereckige, dünne Scheiben



Der «FRIGIDAIRE» ist der nützlichste Kühlschrank überhaupt! Billigster Verbrauch. Gebaut für Lebenszeit!

127 סלט של ירקות מבושלים.

מכל ירק מבושל במי-מלח או בהבל (או משומרים) יכולים להכין על נקלה סלט טוב. לאחר שמסננים את הירקות (במים משתמשים למרק!) מערבים אותם ברוטב פשוט של סלט או במיונזה. ביחוד טובים לכך אפונים טריים, אספרג, כרובית, כרפס חתוך לפלחים וקשואים. טובים לכך גם גזר, שעועית ירוקה או צהובה, פטריות, או שמערבים את כלם יחד והיו לסלט טעים.



בשביל המנה של אוכל חי מערבים כל אחד הירקות ברוטב של סלט בספל מיוחד.

When preparing a raw salad dish mix each vegetable separately in dressing first.

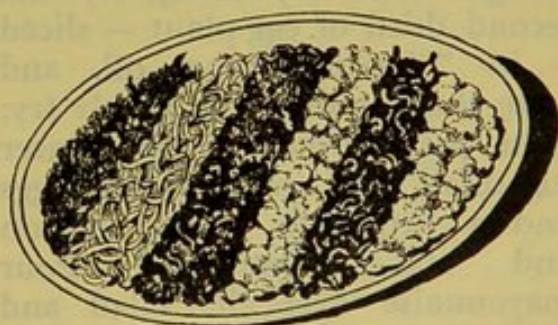
Für die Rohkostplatte wird jedes Gemüse in besonderer Schale mit Salatsauce vermischt.

128\* סלט חצילים ועגבניות.

1½ אוקיות חצילים, 5 עגבניות, מעט בצל, מלח. — קולפים את החצילים, חותכים אותם לחתיכות מרובעות דקות ומטגנים אותם בשמן חם עד שיהיה מראהן חום-בהיר. סמוך להגשתם מוסיפים עליהם את העגבניות החתוכות, את הבצלים, פלפל ומלח. (שמן אינם מוסיפים יותר אבל אם רוצים אפשר להוסיף מיץ לימונים או חומץ).

129\* כבד חצילים.

5 חצילים קטנים, שמן לטגון, חמץ-יין, מלח, בצל חי וביצה שלוקה. חותכים את החצילים בקליפתם לפלחים דקים, אחר כך מטגנים אותם בשמן רותח וטוחנים אותם במטחנת-הבשר. מוסיפים את הבצל החי והקלוי; את הביצה, מלח וחומץ. (מעט שבת לפי טעמו של כל אחד). עורכים עם זיתים שחורים.



סלט חי מנישים בצבעים שונים.

Raw salads should be served in contrasting colours.

Rohe Salate sollen in wechselnden Farben angeordnet werden.

סלט של חצילים

עם ביצים.

130\* בשביל אלה שאינם סובלים את הטעם האופיני של החצילים: 1/3 החצילים מבשלים בקליפתם במי-מלח עד שיעשו

cut into slices together with onion, pepper and salt. (Do not add any more oil, but, if desired, lemon juice or vinegar).

und brät sie in heissem Öl, bis sie hellbraun werden. Ehe man sie zu Tisch gibt, fügt man die zerschnittenen Tomaten, die Zwiebeln, Pfeffer und Salz bei. (Öl wird nicht noch weiter zugefügt, aber, wenn man will, Zitronensaft oder Essig).

\* *EGG PLANT "LIVER"*. 129.

5 small egg plants, oil for frying, vinegar, salt, onion, ground pepper, fried onion, 1 hard-boiled egg.

Cut the unpeeled egg plants into thin slices, fry in boiling oil and pass through meat mincer. Add the raw fried onions and the egg, salt and vinegar.

\* *CHAZILIM-LEBER*. 129.

5 kleine Chazilim, Öl zum Braten, Weinessig, Salz, rohe Zwiebel, 1 gekochtes Ei.

Man zerschneidet die Chazilim mit der Schale in dünne Scheiben, brät sie in heissem Öl und treibt sie durch die Fleischmühle. Man fügt die rohen und gebratenen Zwiebeln, das Ei, Salz und Essig hinzu.

\* *EGG SALAD WITH EGG PLANT*. 130.

For people who dislike the pungent flavour of the egg plant. Cook  $\frac{1}{3}$  of the quantity of egg plant — unpeeled — in salt water until soft (leave for 20 minutes in boiling water together with vinegar and bay-leaves), fry the second third of egg-plant — sliced — in "Shemen" olive oil, and bake the last third, or simply fry; then pass through meat mincer together with hard-boiled eggs and a little raw onion. Season and add mayonnaise. Pour mayonnaise over the salad and

\* *EIERSALAT MIT CHAZILIM*. 130.

Für Leute, die ein Vorurteil gegen den charakteristischen Chazilim-Geschmack haben.

$\frac{1}{3}$  der Chazilim in der Schale in Salzwasser weichkochen (mit Essig und Lorbeerblatt 20 Minuten in kochendes Wasser geben), ein Drittel in Scheiben geschnitten in Olivenöl braten, ein Drittel rösten (oder nur kochen) und dann braten, mit harten Eiern und ein wenig rohen Zwiebeln durch die Fleischmühle mahlen, abschmecken mit etwas Mayonnaise mischen. Über den Salat Mayon-



סקרר אוריניגלי „פריג'ידר" יכסה את הוצאות  
רכישתו והשימוש בו בכסף שהוא חוסך!

125. רוטב של יין חריף.

(קומברלנד מזויף) לכך משתמשים ביין במקום מים (אפשר מעט יותר יין ובהתאם לכך גם יותר קורנפלור) ומערבים בזה 1-2 חלמונים וגם 2 כפות ממרחת של חזזורים. הרוטב אין כמוהו טוב לכל הסלטים הפיקנטיים (החריפיים) (כמו־כן לקשואים מבושלים ולבשר קר (שבת!) או לדגים. יכול הוא לשמש גם בתור מנה ראשונה טובה אם עושים אותו, קצת סמיך יותר ונותנים בו ביצים קשות חצויות באופן שלא תצלולנה (קעריית צפה).



Barago officinalis,  
Borage,  
Boretsch,

126 \* קערת סלט בשביל החורף

גזר, כרוב־הקלה, כרובית, כרוב לבן, כרוב אדום, סלק, תרד — בסך הכל 2½ אוקיות, כף אחת מיץ עגבניות „עסיס“, מיונזה, (או רוטב סלט פשוט). כל ירק מכינים באופן המיוחד לו. גזר, סלק, כרוב הקלה, כרובית מרסקים בפומפיה; כרוב לבן, כרוב־אדום, תרד, גזרים בצורת אטריות דקות, מוסיפים טעם לכל אחד מהירקות בפני עצמו.

כרוב לבן ואדום כובשים קודם שעות אחדות ברוטב סלט פשוט; כל שאר הירקות מערבים סמוך להכנתם במיץ לימונים מעט מלח ומיונזה. את התרד מערבים בקיטשאפ־עגבניות ובמיונזה. עורכים כל מין בפני עצמו על גבי הקערה ומעטרים בצנוניות שלמות או בפלחי צנוניות וזיתים. על ידי סידור הסלט בעגולים עגולים בחילופי־צבעים יכולים לערך טורטה נאה של סלט. אגוזים טחונים ותפוחים קצוצים מעדנים את הטעם ומוסיפים על הערך ההזני.



Arimum basilivium,  
Basil,  
Basilikum,



Lepidium sativum  
שקלים  
Pepperwort,  
Gartenkresse,

decorate with sliced tomato, olives, radishes. Can be further improved by mixing chopped pickled gherkins and decorating with capers.

\* *VEG. MARROW-SALAD.* 131. Prepare either in the same way as Egg Plant Salad No. 1, or. Pare the vegetable marrow, cut into slices, dip into pancake batter, fry in "Shemen" olive oil, then continue as above.

\* *ARTICHOKE-SALAD.* 132. Prepare the artichokes (remove the outer leaves and ends) and boil in salt water with a little vinegar; when the leaves can be drawn out easily, it indicates that the artichokes are sufficiently cooked. Mayonnaise is served separately.

*BEAN AND PEPPER SALAD.* 133.

2 okieh French or string beans.  
3 okieh green pepper. Simple Salad dressing. "Assis" pickled gherkins or mayonnaise.

Boil the beans in salt water. When almost soft, add the pepper, after having extracted all pips (by cutting open at the stem) and cut into shreds, then continue boiling until tender. While still warm, mix in the salad dressing and the cut gherkins and leave to cool. Alternatively, serve with mayonnaise and decorate with olives.

naise giessen, mit Tomatenscheiben, Oliven, Radieschen verzieren. Verfeinern: Gehackte Gewürzgurken unter den Salat mischen, mit Kapern verzieren.

\* *SALAT VON KUSSA.* 131. Genau wie Salat von Chazilim No. 1 oder: Kussa schälen, in Scheiben schneiden, in Pfannkuchenteig tauchen, in Olivenöl ausbacken, nachher so behandeln wie oben.

\* *ARTISCHOCKEN-SALAT.* 132. Man durchsticht die Artischocken (man entfernt die harten Blätter und die Ecken), kocht die Artischocken in Salzwasser mit etwas Essig. Wenn man die Blätter leicht herausnehmen kann, sind sie gar. Die Mayonnaise gibt man separat.

*BOHNEN-PAPRIKASALAT.* 133.

2 Unzen grüne oder Wachsbohnen werden fast weichgekocht (in Salzwasser), 3 Unzen grüne Paprika werden am Stiel aufgeschnitten, von allen Kernen befreit und in Streifen, zusammen mit den schon fast fertigen Bohnen, weichgekocht. Noch warm mit einfacher Salatsosse und geschnittenen Assisgurken vermischen, kaltstellen. Oder mit Mayonnaise anmachen, mit Oliven verzieren. ( Das Kochwasser z. T. zur Sosse und zur Suppe verwen-

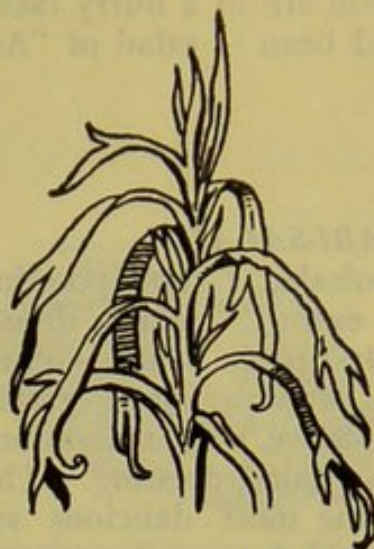


Buy a genuine «FRIGIDAIRE» refrigerator —  
The silent servant & guardian of your home-happiness!

מיונזה אדומה

.119

כל מיונזה אפשר לצבוע אדום ע"י הוספת קטשופ.



*Artemisia dracunculus*,  
Esdragon,

מיונזה עם עשבים.

.120

לתוך המיונזה קוצצים 2 כפיות מלאות עשבי תבלין כגון: פטרסיליה, שבת ושומנית או אביונות. מעדנים את המיונזה בטיפות אחדות של רוטב וורצ'סטר.

רוטב חריף קר (פיקנטי).

.121

נוטלים את כל הציר מצנצנת מלפפוני חרדל ("עסיס") ומוסיפים חצי המידה מים; מערבבים בהם  $\frac{1}{2}$  הכוס קיטשאפ וקושרים כל זה בביצה טרופה ונוטלים כף גדולה קורנפלאור, קמח תירס, בוללים אותו מתחלה בחלק מהנוזלים הללו ומעמידים את הכל על גבי אש ומבשלים זמן קצר. מרוטב יסודי זה עושים:



*Salvia officinalis*  
סרנה

Sage,  
Salbei,

רוטב של ענבניות.

.122

על ידי זה שמוזגים בו עוד כמות של קיטשאפ (אם השאר שבכוס סמיך יותר מדי מוסיפים מעט מים).

רוטב של מלפפונים.

.123

לכך נותנים ברוטב מלפפונים כבושים חתוכים לחתיכות (או קצוצים דק דק).

רוטב של חרדל.

.124

ע"י הוספת כף אחת של חרדל צרפתי וחלמון ביצה.



*Pimpinella anisum*,  
אניסון  
Pimpernelle,  
Pimpinelle,

When you are in a hurry take the prepared bean – salad of "Assis".

den). Wer Eile hat, kann den fertigen Bohnensalat von „Assis“ verwenden.

**KOLRABI-SALAD.** 134.  
4–6 Kohlrabi, 1 tablespoonful of onion extract, salad dressing; Carefully peel the kohlrabis, remove woody parts, grate or mince. Serve with the onion extract and salad dressing. This is one of the most delicious salads and should frequently appear on your menu.

**KOHLRABISALAT.** 134.  
4–6 Kohlrabi, 1 Esslöffel Zwiebelsaft, Salatsosse.

Die Knollen werden gut geschält und von holzigen Stellen befreit, gerieben oder durch die Maschine getrieben und mit Salatsosse und einem Esslöffel Zwiebelsaft angerichtet. Das ist einer der wohl-schmeckensten Salate, den man sehr oft essen sollte. Verziern mit roten Radieschen, Tomatenscheiben und Oliven.

**MELON-SALAD.** 135  
Cup up ripe sweet melons, salt a little and pour over salad dressing or mayonnaise, which may be diluted with cream. Allow to stand for some time, preferable on ice.

**MELONENSALAT.** 135.  
Die reifen Zuckermelonen schneidet man in Stücke, salzt sie ein wenig und übergießt sie mit Salatsosse oder besser mit Mayonnaise, die mit Rahm verdünnt werden kann. Dieser Salat muss einige Zeit gut durchziehen, am besten auf Eis.

\* **ITALIAN-SALAD.** 136.  
1 okieh potatoes 1½ okieh carrots, green peas, beetroots, 1 apple, 1 "Assis" pickled cucumber salt, ground pepper, vinegar or lemon juice, mayonnaise. Boil the vegetables unpeeled, each seperately, and cut into thin slices. This salad can be improved by adding sausage, beef, left over meat or salt herring, capers, a little Worcester sauce.

\* **ITALIENISCHER SALAT.** 136  
1 Unze Kartoffel, 1½ Unze gelbe Rüben, grüne Erbsen, rote Rüben, 1 Apfel, 1 saure Gurke von „Assis“, Salz, gemahlener Pfeffer, Essig oder Zitronensaft, Mayonnaise. Man kocht das Gemüse mit der Schale, jede Sorte separat und schneidet alles in dünne Scheiben, vermischt mit der Mayonnaise und verziert mit Eischeiben, Gurke, Oliven, Tomaten usw.

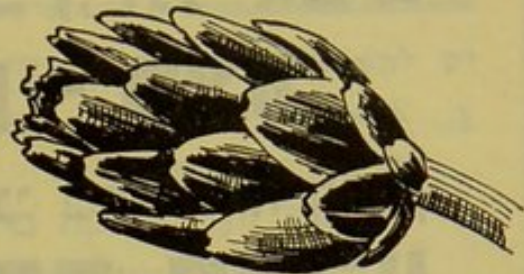


5.000.000 «FRIGIDAIRE» Kühlschränke sind im Gebrauch – 5.000.000 glückliche Familien!

# מנות עיקריות קרות

## 115. רוטב סלטים פשוט.

כף אחת שמן זית של "שמן", מיץ לימונים או חמץ היין, (אפשר להשתמש במקום החומץ בציר מלפפונים כבושים או מלפפוני חרדל), בצל חי קצוץ, מעט מלח, מעט סכר, שבת ופטריסיליה קצוצה ואם רוצים גם מעט תבלין של מרק.



מבשלים חרשפים כירקות במרמלה ומנישים אותם עם חמאה חומה או רוטב הולנדי.

Artichokes as vegetables are cooked in salted and acidulated water and served with brown or hollandaise sauce.

## 116. רוטב סלט עם אגוזים.

בוטנים (ממולחים) מוסיפים טעם ומעלים את הערך ההזני של כל סלט עם רוטב פשוט, גם אגוזים טחונים מתאימים לכך מאד.

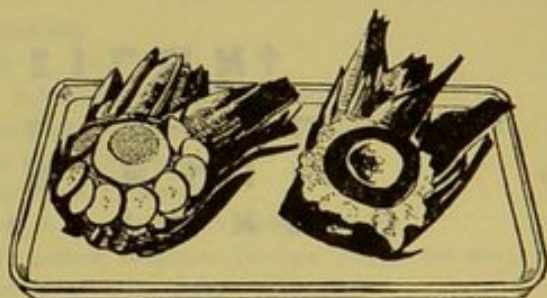
Artichoken als Gemüse kocht man in Salzwasser mit Essig und reicht sie mit brauner Butter oder holländischer Sauce.

## 117. רוטב סלט בשמנת.

כל אחד מהסלטים הקיציים האלה אפשר לעשות במקום רוטב סלט במיץ לימונים, במלח, ובגבינה לבנה או בשמנת חמוצה.

## 118. מיונזה.

חלמון אחד, שמן זית של "שמן"  $\frac{1}{2}$  כוס, מעט חרדל, מיץ של לימון אחד, מעט סוכר, מלח  $\frac{1}{4}$  הכפית. טורפים את החלמון בכף של עץ, מוסיפים עליו את החרדל ויוצקים שמן זית טפות טפות, בוחשים את התערובת עד שתתעבה קצת, אחר כך מוסיפים את מיץ לימונים קמעה קמעה ומערבים בתבליים האחרים כפי טעמו של כל אחד ואחד.



חרשפים שבשלו במי מלח מחלקים אותם לחצאים. ממלאים אותם סלט של מיונזה (חלקי ביצים וכו') ומנישים.

Halves or quarters of cooked artichokes are filled with mayonnaise salad and garnished with sliced eggs.

In Salzwasser gekochte Artichocken werden in Hälften geteilt und gefüllt mit Mayonnaisesalat angerichtet.



נפש בריאה בגוף בריא

תוצרת חלב דיאטטי  
ח. מלכין, תל-אביב

## קפיד - לבן - מצוני

אמא תקני בשביל ילדיך רק

### תוצרת מלכין

בכל החנויות ובתי הקפה

פירמה זאת נוסדה ונתפרסמה משנת 1905

Warum NORMA?

Rasches Kochen!  
Kein Absplitteln!  
Hohe Kochfestigkeit!

Why NORMA?

Fast Cooking!  
No Chipping!  
Fire Resistance!

מדוע נורמא?

בשול מהיר!  
קיום ארוך!  
חסון נגד אש!

**NORMA**



**Broka Works**

**Kurt Katz &  
Dr. Brauer**

Chemical & Food  
Factory  
Tel-Aviv, P. O. B. 1443



**תוצרת  
ברוקה**

קורט כץ  
את ד"ר ברויר  
תל-אביב, ת.ד. 1443

Made in Palestine • תוצרת הארץ

יש להשתמש בתוצרת ברוקה:

1. לשם הכנת פודינגים, מרקים קרים. וקנחי סעודה, להקרשת מרקים ורוטבים.

בלי טעם: ברוקה מיוזנין

עם טעם: וניל, שקדים, שוקולדה וטעם פירות.

ברוקה — אבקת פודינג בכיסים הירוקים הידועים וכחבילות לבנות או במשקל.

ברוקה — דיסה אדומה — זילה בכיסים אדומים.

ברוקה פרוקטוזה — אבקת פודינג עם טעם חמצץ של פירות.

ברוקה — אבקת מרק פירות בתכילות צהובות (מרק סוכן עם טעם חמצץ נעים).

ברוקה — אבקת רוטב: וניל ושוקולדה.

2. להכנת מרקים חמים:

ברוקה — קוביות מרק סוכן, פטריות, יולין, אפונה עם אורז וענבניות עם אורז.

3. לאפיה:

ברוקה — אבקת אפיה של ד"ר ברויר, סוכר וניל ותמציות אפיה.

הכל כשר בתכלית הכשרות • נא לשים לב לסמל המסחרי „צפור לבנה“

**BROKA-ERZEUGNISSE** sind zu verwenden:

1. Zur Herstellung von Puddings, kalten Suppen u. Nachspeisen  
Zum Dicken von Suppen und Saucen.

ohne Geschmack: BROKA-MAISNIN

mit Geschmack: Vanille, Mandel, Schokolade, und Frucht-Sorten.

**BROKA PUDDINGPULVER** in den bekannten grünen Päckchen, in weissen Beuteln oder lose Ware.

**BROKA — ROTE GRÜTZE** Jelly in roten Päckchen.

**BROKA FRUCTOSA** Puddingpulver mit säuerlichen Fruchtgeschmack.

**BROKA — OBSTSUPPENPULVER** in gelben Päckchen (fertige Suppe mit angenehmem säuerlichen Geschmack).

**BROKA — SAUCEPULVER:** Vanille und Schokolade.

2. Zur Herstellung warmer Suppen:

**BROKA** kochfertige Suppenwürfel: Pilz, Julienne, Erbsen, Erbsen m. Reis und Tomaten mit Reis.

3. Zum Backen:

**BROKA — Dr. Brauers BACKPULVER,** Vanille-Zucker u. Backessenzen.

Alles streng kosher.

Man achte auf die Schutzmarke: «**WEISSER VOGEL**»

# COLD DESSERTS

## KALTER NACHTISCH

### CHOCOLATE PUDDING. 137.

$\frac{3}{4}$  l. milk, 3 heaped tablespoonfuls of cocoa, 4 heaped tablespoonfuls of sugar, 3 heaped tablespoonfuls of cornflour. Mix  $\frac{1}{4}$  l. of milk with the cocoa sugar and "Maisnin" to a smooth paste, bring the rest of the milk to a boil and stir in the paste; allow once more to boil, then cool. This pudding can be considerably improved by adding eggs and Kokosin, and if to be used as a desert after meat, that is to say if the milk is substituted by water, these additions are necessary to make it a nutritious dish. For the above quantity, 1—2 tablespoonfuls of Kokosin and 2—3 yolks of eggs are added. As a further improvement mix in the beaten whites of the eggs when the pudding is half cooled. The most ordinary water pudding can be improved in taste by substituting "Assis" chocolate syrup for the sugar. "Broka" chocolate pudding is also recommended.

### COFFEE PUDDING. 138.

This is made as above by substituting the beverage coffee for the milk (for thickening, use

### SCHOKOLADENPUDDING. 137

$\frac{1}{2}$  l Milch zum Kochen bringen und in diese unter ständigem Rühren einen vorher glatt gerührten Brei aus  $\frac{1}{4}$  l Milch mit 3 gehäuften Esslöffeln Kakao, 4 gehäuften Esslöffeln Zucker und 3 gehäuften Esslöffeln "Maisnin" einlaufen lassen; aufkochen lassen, in Glasschale kalt stellen. Diese Masse kann man wesentlich verbessern, wenn man Eier und Kokosin hineinnimmt, und das ist besonders dann nötig, wenn man einen fleischigen Nachtisch braucht, und daher statt Milch Wasser verwenden muss. Auf obige Menge 1—2 Esslöffel Kokosin und 2 oder gar 3 Eigelb gegeben, wird der Pudding auch mit Wasser sehr nahrhaft und noch verbessert, durch den steifen Schnee der Eier. Statt Zucker 4 Esslöffel Schokoladensyrup von „Assis“ macht auch den langweiligsten Wasserpudding schmackhaft. Das Bequemste ist ein Päckchen Broka-Schokoladenpudding zum Eindicken.

### KAFFEEPUDDING. 138

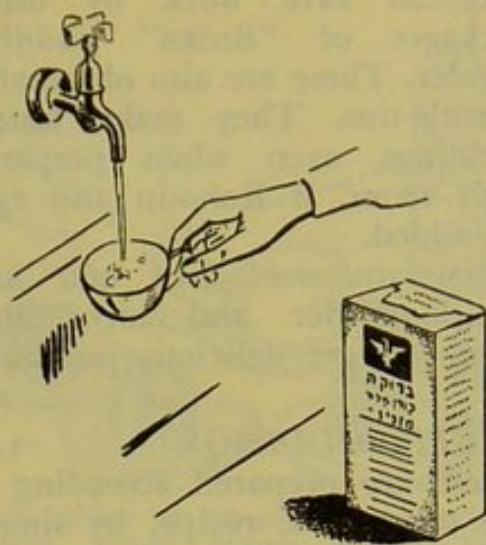
Als Flüssigkeit wird guter, fertig gekochter Bohnenkaffee verwendet. sonst wie oben. Kaffeekrems

---

מ ק ו ר ה ק פ ה י ר ו ש ל י ם . ר ח ו ב י פ ו  
ק פ ה מ ו ב ח ר , ט ר י י ם י ם

---

שורים ריקי אצבעות אחדים בתוך המיץ המתאים או שמטיפים עליהם טפות של רום או יין שרף ושמים על קרקעית הכוס יחד עם הפירות ויוצקים על זה את הקרם. מין זה של קרם נערך יפה גם על גבי צלחת צפה ואפשר לקשטו בקציפת שמנת וברבה לשם גוון הצבע. תוספת של חן יש בו בשביל סלט פירות הערוך בתוך סלסלי תפוחי-זהב.



159 רוטבי קרמים

מתקבלים אם ממעיטים את מדת המאיסנין, וע"י כך נעשית התערובת היסודית דלילה יותר. רוטבים אלה טובים הם לכל מיני מאכלים מתוקים יבשים ולטורטות.

קורנפלוור, מאיסנין או אבקת-חביצה. מערבבים אותם תמיד במים קרים.

All Cornflower, „Masnin“ and pudding-powders must first be mixed with cold water.

Cornflower „Maisnin“ oder Pudding-pulver müssen stets mit kaltem Wasser angerührt werden.



"Broka"-Vanilla).

You can save work by using packages of "Broka" pudding powder. These are also obtainable in rotle-tins. They make **tastety** puddings, even when prepared with water, if Kokosin and eggs are added.

When you mix half and half vanilla-powder and any other taste you get delicious puddings.

#### FRUIT PUDDINGS. 140.

These are prepared according to the same basic recipe, by simply substituting fruit soup for the milk. The fruits should be formed into a thick paste. (For this purpose use dreid fruits, or apricots only, or fresh boiled fruits). They can also be made from baking powder, and are improved by adding fruit syrup. (The "Assis" factory produces not only the well known orange syrup, but also lemon, grapefruit, raspberry and cherry and pomegrandle syrup), 2-4 tablespoonfuls of syrup are added to each package of pudding powder (as above) and if, 1 tablespoonful of Kokosin is added, the eggs can be left out. Serve either in shapes, or thinner, (i. e., prepared with more liquid) as cream in glasses, and decorate with lumps of jam and blanched almonds.

s. unter „Schnellkrem“.

Wertvolle Arbeitersparnis erzielt man bei Verwendung von Puddingpulvern z. B. „Broka“, die für grosse Haushalte billiger auch in Rottelbüchsen zu haben sind. Alle schmecken auch mit Wasser bei Zugabe von Kokosin und Eiern sehr gut.

#### FRUCHTGESCHMACK. 140

Sie werden nach dem gleichen Grundrezept hergestellt; als Flüssigkeit dient eine Obstsuppe, in der die Früchte, also Backobst oder nur Aprikosen, oder frische, gekochte Obstsorten) verrührt sind zu einem dicklichen Brei. Sie alle lassen sich auch aus Puddingpulver (Broka) herstellen und werden besonders vorzüglich, wenn sie einen Zusatz von Fruchtsyrup („Assis“ hat ausser dem bekannten Orangen- auch ausgezeichneten Zitronen-, Grapefruit-, Himbeer-, Granat-Apfel- und Kirschsyrup) erhalten und zwar 2-4 Esslöffel auf die Masse eines Puddingpulvers. 1 Esslöffel Kokosin dazu geben, und dann sind die Eier schon nicht mehr nötig. Stürzt man die Puddings oder reicht man sie lockerer (mit etwas mehr Flüssigkeit gekocht) als Kreams in Gläsern so verziert man mit Marmelade, die Tupfen aufgesetzt wird und mit abgezogenen Mandeln abwechseln kann.

כיבו ממיני פירות אחדים ושחלק ממנו אפשר להחליף ביין לבן.

153. קרם אננס.  
עם שני ספלים מיץ מתוך קופסת אננס.

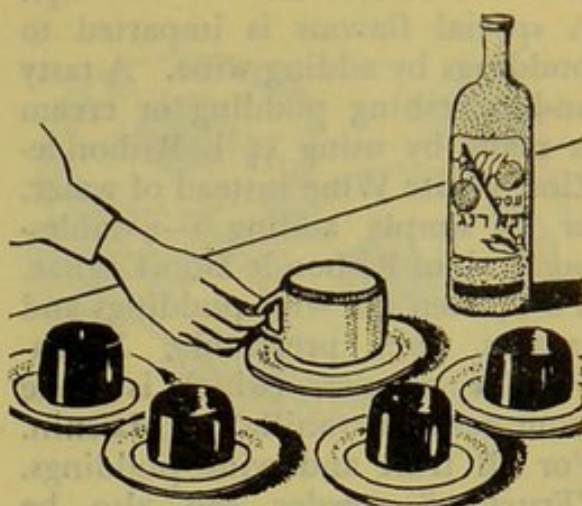
154. קרם ענבים.  
עם שני ספלים של יין לבן מהול לחצאין בכוס אחת מיץ ענבים משומרים.

155. קרם אפרסקים.  
עם כוס אחת של מיץ מצנצנת אפרסקים משומרים.

156. קרם קפה.  
עם ספל אחד קפה חריף, אשר אפשר לעדן את טעמו אם כדי להרתיח אותו משתמשים בחלב (במקום מים) או בשמנת מתוקה.

157. קרם שוקולד.  
עם ספל אחד חלב או שמנת מתוקה שהמסו בו 70 גר' (בערך 1/2 ספל) שוקולדה טחונה.

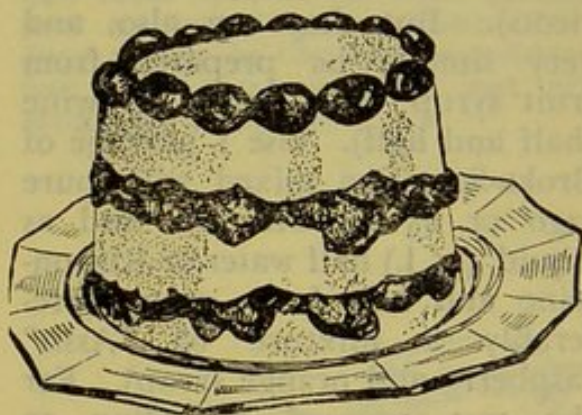
158. מנישים  
את הקרם בתוך כוסות לאחר ששמים על קרקעיתן חתיכות קטנות של פירות מתאי-מים. מקשטים באמצע בפירות או בריבה. טעמו עולה בהרבה וגם משביע יותר אם



חביצה של סלת, אורז, סגו וכו' שמלאו ממנה ספלים שטופים בצוננים יכולים לחלקה לאחר ההצטננות למנות.

Semolina, rice and tapioca pudding may be made in cups and then turned out.

Griespudding (Reis, Sago usw. ebenso) in kalt ausgespülte Tassen gefüllt, lässt sich nach dem Erkalten zu Portionen ausstürzen.



כל החביצות הסמיכות מאורז או מסלת לאחר שהוצטו יכולים לחתוך אותן ולמלא אותן לפד של פירות.

All stiff puddings made of cereals can be sliced and filled with fruit.

Alle festen Puddings können nach dem Erkalten zerschnitten und mit Kompottfrüchten gefüllt werden.

*WINE PUDDING.*

141.

A special flavour is imparted to puddings by adding wine. A tasty and refreshing pudding or cream is made by using  $\frac{1}{2}$  l. Rishon-le-Zion White Wine instead of water, or by simply adding 1–2 tablespoonfuls of Rishon-le-Zion Cognac. To thicken the wine-puddings and creams, are, preferably, Broka-Vanilla powder, (which is made from genuine vanilla) or Maisnin. For all fruit and wine puddings, "Fructosa" powder can also be used, which — in addition to the respective fruit flavour — have an agreeable sourish taste.

*RED SEMOLINA.*

142.

This can be made in this country only during a short period of the year, by using a mixture of fresh fruits, mulberries and apricots (of "Sabras" and best dried apricots). But they can also, and very simply, be prepared from fruit syrup with water or wine (half and half). Use 1 package of Broka-Semolina mixed with pure sago or 65 gr. Maisnin, and as liquid ( $\frac{3}{4}$  l.) half water or Rishon-wine and half fruit syrup (preferably a mixture of "Assis" raspberry and orange syrup). For the rest proceed according to orangepudding. Serve wine sweet sauce of milk with vanilla sugar.

*WEINPUDDING.*

141

Sämtliche Obstpuddings erhalten eine neue Nuance durch Verwendung von Wein.  $\frac{1}{2}$  l Weisswein statt Wasser oder eine Zugabe von Cognac (1–2 Esslöffel) erzeugt einen schmackhaften erfrischenden Pudding oder Kream. Für Weinpuddings und Kreams nimmt man zum Dicken am besten das neutrale Maismehl, das unter dem Namen „Maisnin" als einheimisches Produkt zu haben ist. Für alle Frucht und Weinkreams kann man auch die „Fructosa" Pulver verwenden, die ausser dem betreffenden Fruchtgeschmack eine angenehme Säure haben. (Weinkream s. unter „Verschiedene Schnellkreams".)

*ROTE GRÜTZE.*

142

Diese kann man hier nur kurze Zeit im Jahr aus frischem Obst, am besten Maulbeeren oder Aprikosen (oder Zabres mit getrockneten Aprikosen) herstellen. Ausgezeichnet aber wird sie aus Fruchtsyrup. Man nimmt am einfachsten 1 Päckchen Broka-Grütze (mit reinem Sago) oder nur 65 g. „Maisnin" oder Gries (besonders gut!) und verwendet als Flüssigkeit ( $\frac{3}{4}$  l) zur Hälfte Fruchtsyrup (am besten ein Gemisch aus „Assis"-Himbeer und Orange), und zur Hälfte Wasser (oder Weisswein). Im übrigen zubereiten wie jeden Pudding. Anrichten kann man mit süsser



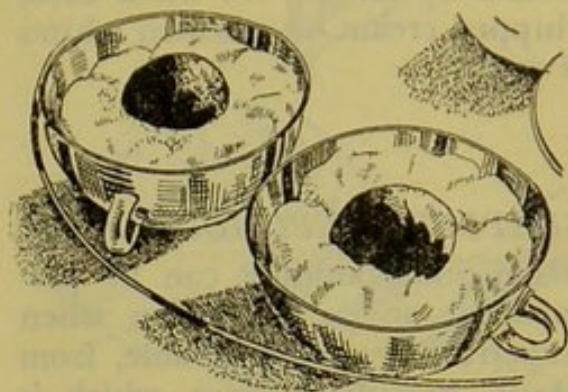

---

All children like «Assis»

---

150. המסה היסודית.  
(ל-4-5 מנות)

4 ביצים,  $\frac{3}{4}$  הספל סוכר, חבילת ונילין, קליפת לימון אחד (אין משתמשים בה רק בתעשית קרם קפה או שוקולד), 2-3 כפות מחוקות מאיסנין (אפשר לחסוך ביצה אחת אם משתמשים ביותר מאיסנין) ולאחרונה 2 ספלים נוזל לפי הקרם הרצוי, טורפים את הביצים עם הסוכר, הונילין וקליפת הלימון בתוך סיר, מוסיפים ספל נוזלים ושמים על האש. מתוך בחישה מתמדת משאירים את הסיר על האש עד לנקודת הרתיחה, מוסיפים את ספל הנוזלים השני שערבו בו את המאיסנין. מניחים לתהעבות במשך רגע וסמוך לרתיחה מורידים מעל האש. הכף צריכה להסתובב בקשי במסה הסמיכה שעל ידי הצנון בעשה סמיכה עוד יותר (אך פחות מהביצה!). מניחים להתקרר ומוסיפים את קצף החלבונים. סדר העריכה ראה למטה. לפי מין הנוזלים מתקבל:



חצי משמש מציפה שמנת נאה לכל מאכל נגיד. חביצית רכות וקרמים טיב להנישן בספלים של זכוכית. אם החביצית סמיכות היפכים את הספלים ומוציאים איתן ומקשטים איתן ברבה.

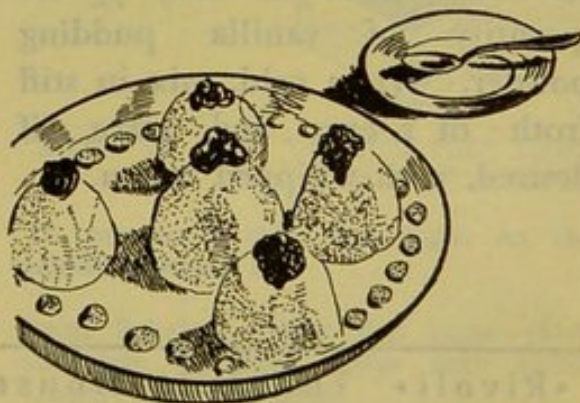
Half an apricot with whipped cream is very decorative on iced dishes. Creamy puddings are left in glass-cups, stiffer ones turned out and garnished.

Eine halbe Aprikose mit Sahne garniert passt auf jede Eisspeise. Weiche Puddings werden in Glastassen angerichtet, feste kann man ausstürzen und mit Marmelade verzieren.

151. קרם יין.  
עם שני ספלים יין לבן של ראשון לציון. עם קורטוב של קוניאק.

קרם תפוחי זהב אשכוליות או לימונים.  
152.

עם שני ספלים של מיץ מסונן (בימות הקיץ מקופסת המשומרים) שאפשר להר-





Can also be prepared as cream in glasses, by mixing in, when cold, whipped cream or 3 beaten whites of egg.

*GRAPEFRUIT PUDDING.* 143.

A delicious pudding can be prepared at any season, even when grapefruit are not available, from "Assis" grapefruit juice, which is pure natural juice, preserved without sugar. Boil the contents of a tin with the addition of 3 tablespoonfuls of sugar. Stir the contents of 1 package of Broka-vanilla updding powder or corn-flour into  $\frac{1}{2}$  a capful of water till smooth and mix into boiling juice. Boil once more and pour into glass bowl. Can be improved by adding grated lemon rind, 1 spoonful of Kokosin and 1-2 yolks of egg, which should be whisked into the liquid when cold. Serve with whipping cream.

"Assis" grapefruit-juice is delicious as drink in summertime. 1-2 Tabsp. in one glass of cold tea is refreshing and healthy.

*GRAPEFRUIT CREAM.* 144.

As above, but with only  $\frac{1}{2}$  the quantity of vanilla pudding powder. When cold, mix in stiff froth of 2 eggs and serve, if desired, with whipped cream.

Sahne od. Milch mit Vanillezucker. Dasselbe als Krem in Gläsern: wie oben, aber nach dem Erkalten mit Schlagsahne oder dem Schnee von 3 Eiweiss vermischen.

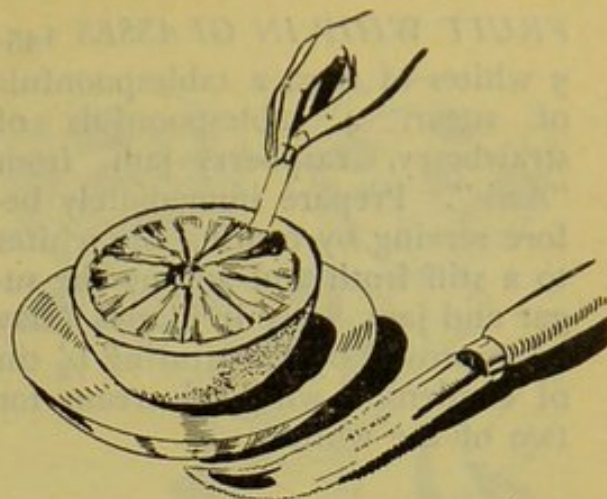
*GRAPEFRUIT-PUDDING* 143

Ein besonders aparter Pudding lässt sich rasch und in jeder, auch der grapefruitarmen Jahreszeit, herstellen aus dem „Assis“-Grapefruit Juice, der reinen Natursaft ohne Zucker konserviert (in Büchsen und Flaschen) darstellt. Man bringt den Inhalt einer Büchse zum Kochen, nachdem man ihn mit etwa 3-4 Esslöffeln Zucker gesüsst hat. In die kochende Masse giesst man vorher in einer Tasse kalten Wein glatt gerührtes „Broka“-Vanillepuddingpulver (1 Päckchen), nimmt nach dem Aufkochen vom Feuer und schüttet in eine Glasschüssel. Beigaben von abgeriebener Zitronenschale, 1 Löffel Kokosin und 1-2 Gelbeier, die noch in die kalte Flüssigkeit gesüirt werden, erhöhen den Geschmack. Mit roter Marmelade verzieren und womöglich mit aufgespritzter Schlagsahne.

*GRAPEFRUIT-KREM.* 144

Wie oben, nur genügt  $\frac{1}{2}$  Päckchen Vanillepuddingpulver zum Eindicken. Nach dem Erkalten wird der steife Schnee von 2 Eiern untergemischt und womöglich mit Schlagsahne angerichtet.

ממרח. מכינים את המאכל לפחות שלש שעות לפני האכילה כדי שהכל יקלט יפה (טוב להעמידו בארון הקרח). התרחיש הזה טוב ביחוד לשבת. כיון שהמאכל הזה משביע מאד טוב הוא ביחוד לקנוח ארוחה קלה. המאכל הזה יהיה משביע ונאה יותר אם יצקו עליו שכבה של חביצת-שנף עשויה מחצי חבילת אבקת-ברוקה ויקשטו אותו בטפות של רבה אדומה ובשקדים או אגוזים חצויים.



נוח להוציא את התוך של אשכוליות בסכין חריש עשוי לכך. איכלים אותן לאחר שהוצנו היטב במקרר. ("ריבולי")

Grapefruit is easily prepared with a special grapefruit-knife and should always be served chilled. ("Rivoli")

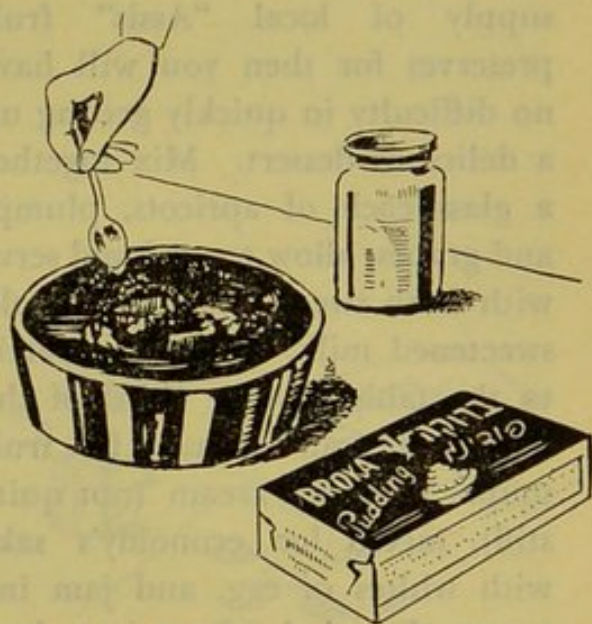
Grapefruit macht man leicht mit einem modernen Grapefruitmesser auf. Sie soll stets nur eisgekühlt gegessen werden.

### מאכלי פתותים.

149.

(דיסה טבעונית לפי ברכר)

לנפש אחת: נוטלים כף אחת פתותי-שבולת-שועל ושורים אותם במעט מים (4 כפות בקרוב) במשך 3 שעות כדי שיתרככו. אחר כך מערבים אותם בשלש כפות חלב (או 1—2 כפות שמנת מתוקה וכף אחת שירוב של פירות או מיץ אשכוליות) תפוח אחד (רחוץ אבל בקליפתו ובבית גרעיניו) מרוסק או בננה כתושה, ענבים טריים או פלחי תפוחי-זהב או משמשים מיובשים מרוככים (לפי העונה); אם רוצים זורים על התערובת אגוזים או שקדים שחוקים או קצוצים. זה הוא קנוח סעודה מצוין, מתאים גם לסעודת בשר ואפשר לערך אותו מהרה ובשנויים מרובים. אך צריך להשגיח שלא יתחרך מאומה ולשם כך בוחשים בתמידות ומשתמשים בשלהבת קטנה (צלחת אובין!). צריך להכין את הקרמים שעות אחדות לפני האכילה ומצננים אותם היטב בארון הקרח (אבל לא עד כדי הגלדה).



בשעת הצננון זורים מיד סוכר על החביצה כדי שלא יתהוו קרום עליה.

To prevent a skin, put sugar on the pudding when hot.

Beim Erkalten bildet sich keine Haut auf dem Pudding, wenn man sofort Zucker oben aufstreut.

*FRUIT WHIP IN GLASSES* 145.

3 whites of eggs, 2 tablespoonfuls of sugar, 4 tablespoonfuls of strawberry, raspberry jam from "Assis". Prepare immediately before serving by beating the whites to a stiff froth and adding the sugar and jam. Serve in glasses (may be improved by substituting  $\frac{1}{2}$  tin of condensed whipped cream for two of the whites).

*FRUIT SALAD OR SWEDISH FRUITS.* 146.

(uncooked)

Suitable for unexpected guests and also for Sabbath. Always have a supply of local "Assis" fruit preserves for then you will have no difficulty in quickly getting up a delicious dessert. Mix together a glass each of apricots, plumps and grapes, allow to cool and serve with fresh sweet cream or ice-cold sweetened milk. (Bring separately to the tables). One third of the fruit juice can be used for fruit soup. Whipped cream (not quite stiff), mixed for economy's sake with whites of egg, and jam improves the salad. Serve in a deep glass plate.

*FRUCHTSCHAUM-GLÄSER* 145

3 Eiweiss, 1-2 Esslöffel Puder-Zucker, 4 Esslöffel Erd-, oder Himbeermarmelade von „Assis“. Zubereitung. (Unmittelbar vor dem Anrichten). Die Eiweiss werden zu steifem Schnee geschlagen, dem man den Zucker und die Marmelade beigibt. In Gläsern servieren (Verbessern. Statt 2 Eiweiss eine Büchse Kondens-Schlagsahne oder frische Sahne).

*FRUCHTSALAT ODER SCHWEDENFRÜCHTE.* 146

(ohne Kocharbeit)

Für unverhoffte Gäste (auch für Schabbath). Halte Dir stets einheimische „Assis“ Fruchtkonserven im Eisschrank. Dann ist in Kürze ein Glas Aprikosen, Pflaumen, Weintrauben zusammengeschüttet und mit frischer süßer Sahne oder auch nur gezuckerter Milch (recht kalt) die sich jeder nach Wunsch darüber giesst, ergibt sich ein köstlicher erfrischender Nachtisch. (Von der Fruchtsoße  $\frac{1}{3}$  zurücklassen und zu Obstsuppe verwenden). Halb steif geschlagene Schlagsahne (event. durch Eiweiss, das steif geschlagen und mit Marmelade untergemischt wird, verbilligt) verfeinert das Gericht.



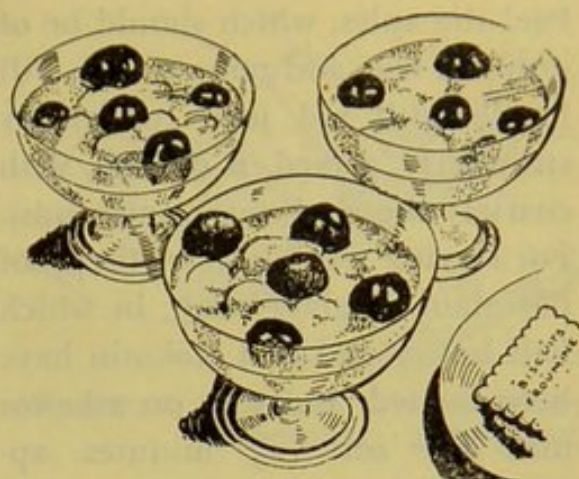
Alle Kinder lieben « Assis »

תות־שדה), אפשר לערב בו אגוזים או שקדים קצוצים. ואחר עושים ככה: אם רוצים להגיש אותם חמים שמים אותם בדפוסי חרסינה או זכוכית העומדים בפני האש, מתיכים בהם חמאה וקווין מחצה על מחצה, מכסים אותם ושמים על צלחת אזבין ומניחים אותם להטגן לאט לאט כ־15 דק, ואם רוצים לאכלם קרים, נותנים אותם לתוך סיר שקרקעיתו מכוסה במי־סוכר (או יין לבן בסוכר) מכסים אותם, מבשלים עד שיעשו רכים ואחר מעמידים אותם עד שיעשו צוננים. לכך: רטב של שגף.

### תרחיש פירות קר. 148

לחמש נפשות: לפד מ־2½ אוק. (משקל גלמי) בהרבה רוטב של פירות חיים או מיובשים או 1—2 כוסות משומרי־פירות מקומיים, 8—10 צנימים, במשק גדול לוקחים במקום צנימים לחם לבן ישן שמיבשים אותו בשמש עד שיתקשה לגמרי: (דרך נאותה להפקת תועלת משיירים כאלה) קליפת לימון גרורה. אם רוצים — אגוזים שחוקים וכפות אחדות מיץ פירות או רבה. איש לפי טעמו.

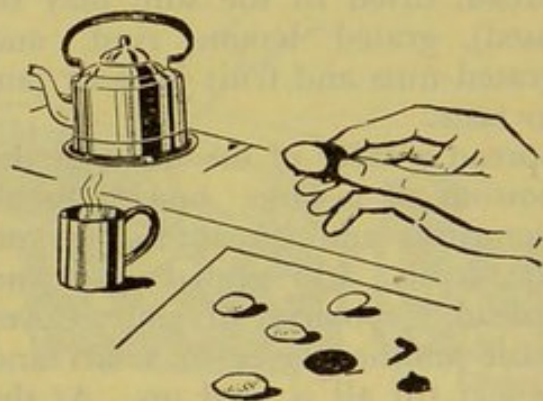
הכנה: נותנים על קרקעיתה של קערה גדולה חלק מהלפד המוכן, עליו שמים שכבה של צנימים, מפורכים, ואם רוצים — אגוזים שחוקים, ומורחים עליהם כף אחת ממרחת, ואחר שוב לפד ועליו שוב צנימים עד תם כל החומר המוכן, כשהשכבה העליונה היא לפד, ומנקדים אותה בטפות



כל מאכלי־קרם מראיהם יפה בספלי זכוכית.

All creams look delicious in glass dishes. For thickening take "Broka"-powder.

Alle Kremspeisen sehen in Glasschalen gut aus. Zum Dicken für alle Puddings und Krems nimmt man „Broka“-Pulver.



חילטים את השקדים במים רותחים כדי להסיר בנקל את קרוםם החים.

Remove skin of almonds easily by pouring boiling water over them.

Mandeln befreit man von der braunen Haut durch Brühen mit heissem Wasser.

*STUFFED APPLES.* 147.

Peel the aples, which should be of uniform size, and remove cors. Fill inside with red jam (preferably strawberry, mixed, if desired, with coarsely chopped nuts or almonds). For serving warm put in fireproof porcelain or glass basin, in which half butter and half Kokosin have been melted, and stew on asbestos mat till soft (15 minutes approximately). For serving cold boil put in a pot the bottom of which is covered with sweetened water (or white wine with sugar) till soft and leave to cool. Serve with vanilla-sauce.

*COLD FRUIT PIE.* 148.

2½ okieh stewed fruits (weighed when raw) prepared either from fresh or dried fruits with plenty of juice — or 1 jar of local fruit preserves — 8—10 rusks (in hotels, restaurants or the like, stale white bread, dried in the sun, may be used), grated lemon rind, and grated nuts and fruit juice or jam to taste.

Spread a layer of the fruits at the bottom of a large bowl. Break the rusks and spread a layer on the fruits, add grated nuts and spread 1 spoonful of jam. Cover with another layer of fruits and repeat till all is used up. At the top should be a layer of fruits,

*GEFÜLLTE ÄPFEL.* 147

Gleichmässig grosse Äpfel schälen und ausstechen (vom Kernhaus befreien). Die Mitte mit roter Marmelade (am besten Erdbeeren) füllen (event. grob gehackte Nüsse oder Mandeln darunter mischen) und wie folgt weiter behandeln. Warm zu essen: in die feuerfeste Porzellan- oder Glasform geben, in der halb Butter halb Kokosin zerlassen wurden und zugedeckt auf dem Asbestteller langsam weich dünsten lassen (ca. 15 Minuten). Kalt zu essen: In einen Topf geben, dessen Boden Zuckerwasser (oder Weisswein mit Zucker) bedeckt; zugedeckt weich kochen lassen und kalt stellen. Dazu: Vanillesosse.

*KALTER OBSTAUF LAUF.* 148

Auf 5 Personen ca. 2½ Unzen (Rohgewicht). Kompott mit reichlich Sosse von frischen oder getrockneten Früchten oder 1—2 Glas einheimischer Obstkonserven, 8—10 Zwieback (im Grossbetrieb nimmt man statt dieser altes Weissbrot, das in der Sonne ganz hart getrocknet wird! gute Verwendung solcher Reste). Abgeriebene Zitronenschale, nach Wunsch geriebene Nüsse und nach Geschmack einige Löffel Fruchtsaft oder Marmelade.

Zubereitung. Den Boden einer grossen Schüssel mit dem fertigen Kompott bedecken darauf eine Schicht zerbrochenen Zwieback,

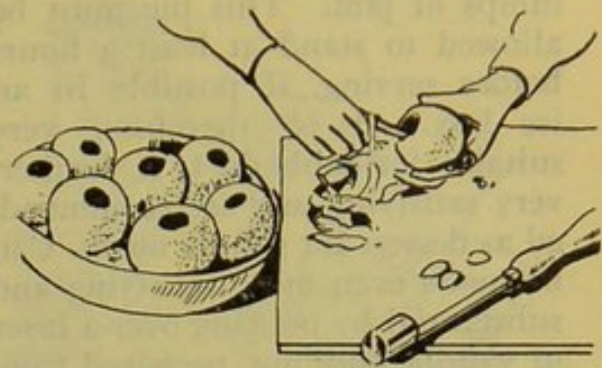


כל הילדים אוהבים . עסים .

145 קצף של פירות בכוסות

3 חלבונים, 2 כפות אבקת סוכר, 4 כפות רבה של תות-שדה, של דובדבניות, של תות-סנה (פטל).

הכנה: (סמוך להגשה) טורפים את הביצים לקצף סמיך ומוסיפים עליו את הסוכר ואת הרבה. מגישים בכוסות (להשיח: במקום 2 חלבונים,  $\frac{1}{2}$  קופסת קציפת-שמנת דחוסה או שמנת טריה).



בשביל "תפוחים ממולאים" מוציאים את בית-הגרעינים. (זילברשטיין)

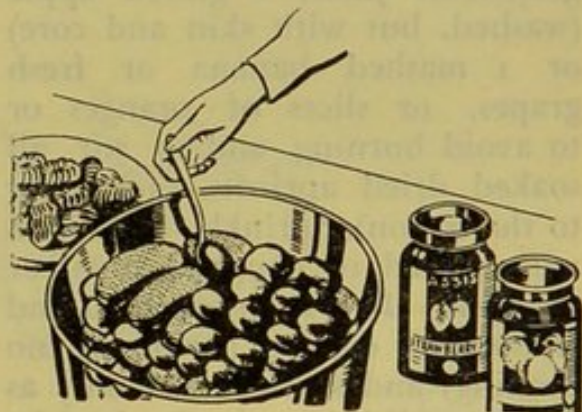
Whole stuffed apples should first be cored. (Silberstein).

Für gefüllte Äpfel entfernt man mit dem Apfelausstecher das Kernhaus. (Silberstein).

סלמ של פירות או פירות

146 שודיים (בלי עבודת בשול)

בשביל אורחים לא צפויים (גם לשבת). כדאי להחזיק תמיד בבית פירות משומרים מקומיים. אז יכולים להכין מהר פרפרת (לקנוח סעודה) טעימה מאד ומשיבת נפש. מערבים צנצנת משמשים, שזיפים וענבים שעמדו במקום צונן ויוצקים עליהם שמנת מתוקה טריה או חלב מסוכר (קר מאד) איש לפי טעמו. (שליש מרוטב הפירות משאירים כדי להשתמש בו למרק-פירות). שמנת טרופה משיחה את המאכל.



תרחיש של פירות עם צננים או עינה נעשה מהרה בלי בשול. (מס' 148)

A fruit pudding is easily made without cooking by placing alternate layers of rusks and fruit in a dish. (No. 148).

Obstauflauf mit Zwieback oder Keks ist ohne Kochen rasch herzustellen. (No.148).

147 תפוחים ממולאים.

קולפים תפוחים שוים בגדלם ומוציאים מתוכם את בית-הגרעינים. ממלאים את החלל בממרח אדום (טוב ביותר

which may be decorated with lumps of jam. This pie must be allowed to stand at least 3 hours before serving, if possible in an ice box. It is, therefore, very suitable for Sabbath. It is, further, very satisfying and is recommended as dessert for simple meals. Can be made even more satisfying and substantial by pouring over a layer of vanilla pudding, prepared from  $\frac{1}{2}$  package of Broka-powder. Decorate with small lumps of red jam and halved almonds or nuts.

*PREPARATION OF OATS AND MEALS FOR CHILDREN.* 149.  
(*Bircher-Musli uncooked*).

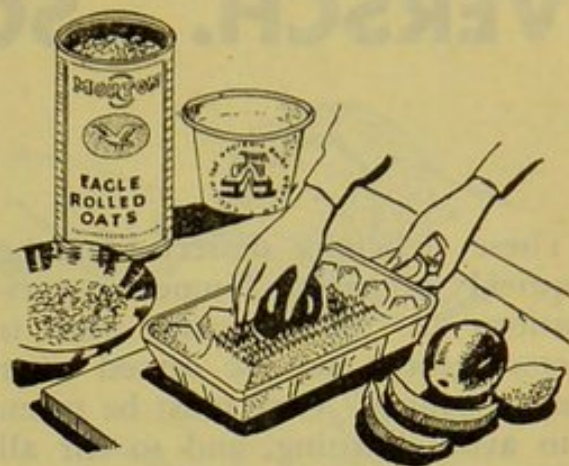
For one person take. 1 tablespoonful of oat flakes, allow to soak for 3 hours in about 4 tablespoonfuls of water, so as just to cover the flakes. Then mix in 3 tablespoonfuls of milk (or 1–2 spoonfuls of sweet or sour cream), 1 tablespoonful of fruit syrup or grapefruit juice, 1 grated apple (washed, but with skin and core) or 1 mashed banana or fresh grapes, or slices of oranges or to avoid burning, and so stir all soaked dried apricots (according to the season). Sprinkle, if desired, with grated or chopped nuts, or almonds. This is an excellent and wholesome dessert (involving no cooking) and suitable not only as a dietary dish but also for healthy adults and children.

(od. geriebenen!); geriebene Nüsse u. 1 Löffel Marmelade verstreichen, dann wieder Kompott und wiederholen, bis die Masse verbraucht ist; zuoberst soll Kompott liegen, Die speise muss wenigstens 3 Stunden vor Gebrauch gemacht werden damit alles gut (möglichts im Eisschrank) durchzieht; daher besonders geeignet für Schabbath. Da sehr sättigend, ist dies Gericht ein guter Nachtsch bei einem sonst nicht ausreichenden Mittagessen. Noch sättigender: man übergiesst es oben mit einer Schicht Vanillepudding, die aus einem halben Puddingpulver hergestellt wurde; mit Nüssen verzieren.

*FLOCKEN-DIÄT-SPEISE* 149  
(*Birchermüsli*) ohne Kocharbeit.

Für 1 Person wird 1 Esslöffel Haferflocken knapp mit Wasser bedeckt (ca. 4 Esslöffel) 3 Stunden eingeweicht (im Winter über Nacht); dann 3 Esslöffel Milch oder 1–2 Löffel süsse Sahne und 1 Esslöffel Fruchtsyrup oder Grapefruit-Juice untermischen, 1 Apfel (gewaschen aber mit Schale und Kernhaus) darunter reiben, oder zerdrückte Banane, frische Wei..beeren oder Orangenscheiben oder Aprikosen; geriebene Nüsse über das Ganze streuen. Sättigender und gesunder Nachtsch für Erwachsene und Kinder!

של שנה, יכולים להגיש אותה כמו קרם בכוסות כאמור למעלה ואחר שמצננים אותה מערבים אותה בקציפת-שמנת או בקצף של 3 חלבונים.



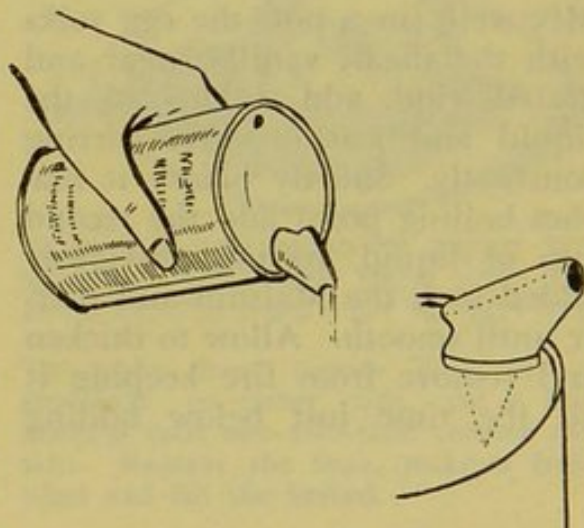
כדי להכין „בירשעמוסלי“ חבשיל פתיתים דיאטי משתמשים בפומפיה של זכוכית. התבשיל משביע ומבריא למנודלים ולתינוקות.

To grate apples for „Bircher-Müsli“ (uncooked) use a glass grater. Chilled is this refreshing and healthy for anybody.

Für's ungekochte „Birchermuesli“ (Flocken-Diät-Speise) benutzt man die Glasreibe. Eisgekühlt im Sommer ist dies ein ebenso erfrischendes wie gesundes Gericht für Erwachsene und Kinder.

### חביצת אשכוליות. 143

חביצת אשכוליות מצטינת בטעמה הטוב המיוחד, ואף בעונה דלה באשכוליות יכולים להכין חביצה כזאת ממיץ אשכור ליות טבעי בלי סוכר מתוצרת „עסיס“. בקופסות ובבקבוקים). מריקים את המיץ שבקופסה אחת לתוך סיר, ממתקים אותו ב-4-3 כפות סוכר ומרתיחים אותו. לתוך המיץ הרוותח יוצקים ספל אחד מים (מוטב יין לבן) שערבו בו מקודם אבקת-שנה של ברוקה (חבילה אחת!) או קורנ-פלור ברוקה, אחרי שהתערובת נתבשלה כל צרכה מסירים אותה מעל האש ויוצקים לתוך קערה של זכוכית. הוספת קליפת לימון מרוסקה, כף אחת קוקוויץ או חלמון אחד או שנים שבחשו אותם בנוזל הקר, משיחה את טעמה של החביצה. מקשטים אותה ברבה אדומה ואם אפשר מזים קציפת-שמנת.



זרביבית מעשית ששמים בקופסת חלב דחוס.

Kondensmilchbüchse mit Giesser („Rivoli“).

### קרם של אשכוליות 144

עושים אותו ככתוב למעלה אלא שלכך מספיקה חצי חבילת אבקת-שנה, לאחר הצינון מערבים אותו בקצף מעובה של שתי ביצים. ומגישים אותו אם אפשר בקציפת שמנת.



# VARIOUS QUICK CREAMS VERSCH. SCHNELLKREMS

These delicious desserts can be quickly prepared. Numerous variations are possible and, what is more, they may be served after meat courses. Care must be taken to avoid burning, and so stir all the time while cooking and use small fire (Asbestos mat). The creams must be prepared several hours before serving and allowed to cool thoroughly in refrigerator (they need not, however, freeze).

## FOUNDATION. 150

4 eggs,  $\frac{3}{4}$  cupfuls of sugar, 1 package of vanilla sugar, grated rind of 1 lemon (to be left out when either coffee or chocolate is used), 2-3 tablespoonfuls of Maisnin (1 egg can be saved by using more Maisnin) 2 cupfuls of a liquid according to the desired flavour (see below).

Mix well (in a pot) the egg yolks with the sugar, vanilla sugar and grated rind, add 1 cup of the liquid and put on fire, stirring constantly. Shortly before it reaches boiling point add the second cup of liquid, having previously added to it the Maisnin and stirrer until smooth. Allow to thicken and remove from fire keeping it all the time just below boiling

Diese vorzüglichen Nachspeisen, die auch zum Fleischmittag passen, lassen sich rasch und in zahlreichen Varianten herstellen. Man muss nur aufpassen, dass nichts anbrennt, also ständig rühren und eine kleine Flamme (Asbeststeller!) benutzen. Die Krems müssen mehrere Stunden vor der Benutzung bereitet und im Eisschrank gut durchgekühlt werden (brauchen aber nicht zu frieren!).

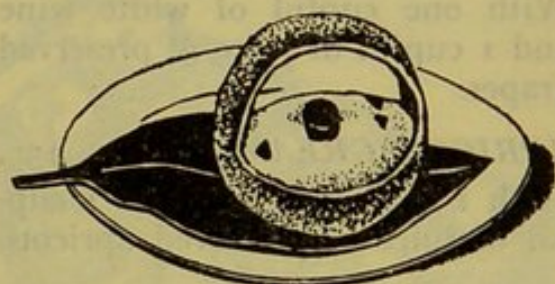
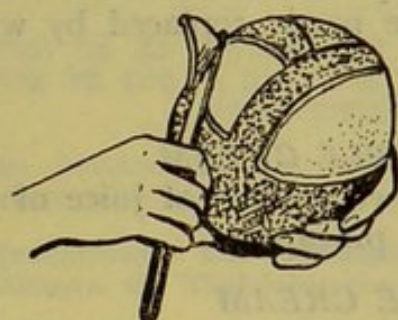
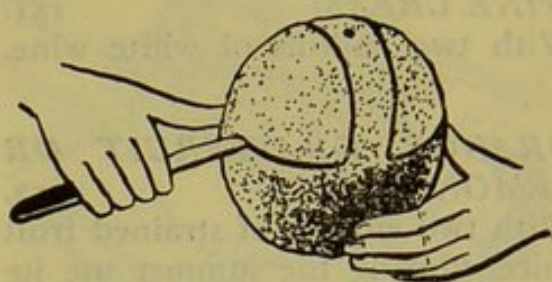
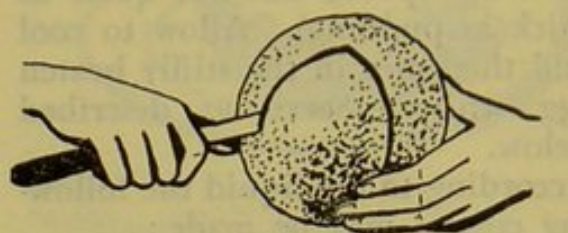
## GRUNDMASSE. 150

4 Eier,  $\frac{3}{4}$  Tasse Zucker, 1 Päckchen Vanillin, abgeriebene Schale einer Zitrone (bleibt nur bei Verwendung von Kaffee und Schokolade weg) 2-3 gestrichene Esslöffel Maisnin (man kann 1 Ei sparen, wenn man mehr Maisnin nimmt). Schliesslich 2 knappe Tassen Flüssigkeit je nach der gewünschten Krem. Man rührt Eier mit Zucker, Vanillin und der Zitronenschale gut in einem Topf, fügt 1 Tasse Flüssigkeit hinzu und bringt aufs Feuer. Unter ständigem Rühren kurz bis vors Kochen bringen und das in der zweiten Tasse Flüssigkeit kalt glattgerührte Maisnin dazugeben, einen Augenblick dick werden lassen und kurz vor dem Kochen

במקצת בכוסות מן הראוי לקשטה במיני רבה שונים.

141 חביצת יין

כל החביצות מקבלות גון חדש על ידי השמוש ביין.  $\frac{1}{2}$  ליטר יין לבן של ראשון-לציון במקום מים והוספת קוניאק (כף אחת או שתיים) עושים את החביצה או את הקרם טעימים ומרעננים. כדי לעבות את חביצות-היין והקרמים מוטב ליטול את המאיסנין (קמח תירס) מתוצרת הארץ מעורב במים קרים או ביין הניטרלי (כדי לשמור על טעם היין). בשביל כל הקרמים בפירות או ביין יכולים להשתמש גם באבקת „פרוקטוזה“, אשר מלבד שהיא נותנת את טעם הפרי המתאים יש לה גם חמיצות נעימה.



142 חביצה אדומה (גריצה)

את החביצה הזאת יכולים להכין כאן רק זמן קצר בשנה מתערובת של פירות טריים, תותים ומישמשים (או צבר עם מישמשים מיובשים). אבל מצוינת החביצה משירוב של פירות. לוקחים פשוט חבילה אחת דיסה ברוקה (עם סג' טהור) או רק 65 גרם „מאיסנין“ או סלת (טוב ביחוד) ומשתמשים בנוזל ( $\frac{3}{4}$  ליטר) המחצית שירוב של פירות (מוטב לקחת תערובת של תות סנה „עסיס“) ותפוח זהב והמחצית — מים או יין ואת השאר עושים ככל חביצה. מגישים אותה עם זבדה מתוקה או עם שמנת או עם חלב בסוכר

ככה קולפים את קליפת הפרי ל„סלסלות“. טוב להכין מראש סלסלות של תפוחי זהב מכל התוך של הפרי עושים סלט של פירות.

To make fruit baskets first cut a semicircle on either side, cut a line beneath each one and then remove the skin. Remove the fruit, make a fruit salad and fill the basket.

So „schält“ man Körbchen, verwendet das ganze Fruchttinnere zu Obstsalat, der in das Körbchen gefüllt und mit Kream bedeckt wird.

point. (the mixture should be so thick that it will be difficult to turn the spoon, but not quite so thick as pudding). Allow to cool and then mix in the stiffly beaten egg whites. Serve as described below.

According to the liquid the following creams may be made :

*WINE CREAM* 151.  
With two cupfuls of white wine.

*ORANGE, GRAPEFRUIT OR LEMON CREAM.* 152.  
With two cupfuls of strained fruit juice (during the summer use juice of preserved fruit of "Assis". Can be partly replaced by white wine.

*PINEAPPLE CREAM* 153.  
With two cupfuls of juice of preserved pineapple.

*GRAPE CREAM* 154.  
With one cupful of white wine and 1 cupful of juice of preserved grapes.

*APRICOT CREAM.* 155.  
With 1 cupful of juice and 1 cupful of juice of preserved apricots.

*COFFEE-CREAM* 156.  
With 1 cupful of strong coffee, which may be improved by preparing the coffee with pure milk or sweet cream instead of water.

vom Feuer nehmen (der Löffel muss sich schwer in der dick werdenden Masse umdrehen, die durchs Erkalten noch fester wird (aber nicht so fest wie Pudding!) Auskühlen lassen und den steifgeschlagenen Schnee der Eier daruntergeben. Anrichten s. unten. Je nach der Flüssigkeit ergibt sich:

*WEINKREM* 151  
mit 2 Tassen Weisswein und einem Schuss Cognac.

*ORANGE- GRAPEFRUIT- ODER ZITRONENKREM* 152  
mit 2 Tassen durchgeseibtem Fruchtsaft (od. aus „Assis“ Konservenbüchse, wenn im Sommer), den man auch aus mehreren dieser Früchte mischen und zum Teil durch Weisswein ersetzen kann.

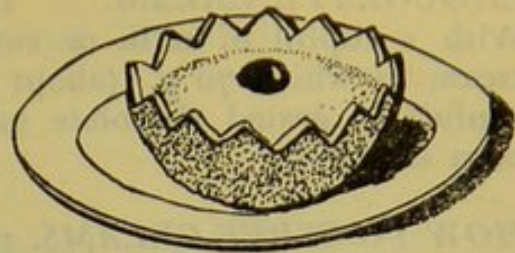
*ANANAS-KREM* 153  
mit 2 Tassen Saft aus einer Ananasbüchse.

*WEINTRAUB-KREM* 154  
mit 2 Tassen halb Weisswein halb Saft aus einem Glas eingemachter Weintrauben.

*APRIKOSEN-KREM* 155  
mit 1 Glas Saft aus einem Glas eingemachte Aprikosen.

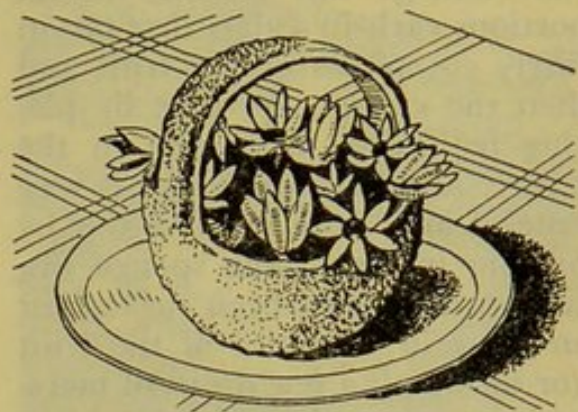
*KAFFEE-KREM* 156  
mit 1 Tasse starkem Kaffee, den man verbessert, wenn man zum Aufbrühen statt Wasser reine Milch oder gar süsse Sahne verwendet.

טעמה של חביצת המים התפלה ביותר. נוחה ביותר לשימוש חבילה קטנה של „ברוקה“ לחביצת שוקולדה.



139 חביצת קפה  
משתמשים כנוזל בקפה מבושל כל צרכו (לעבוי טוב מאד שנה־ברוקה) ההתקנה כאמור למעלה. (קרמים מקפה ראה בפרק הגלידות).

חסכון רב בעבודה משיגים על ידי שמוש באבקות חביצה מוכנות דוגמת „ברוקה“ שיש להשיגן בזול יותר, בקופסאות בנות רוטל, בשביל משק בית גדול. כל אלה בתוספת של קוקוזין וביצים טעימות מאד אפילו במים אם לוקחים אותן בשיעור הדרוש ושמים לב להוראות המובאות בפרק „מרק פירות“.



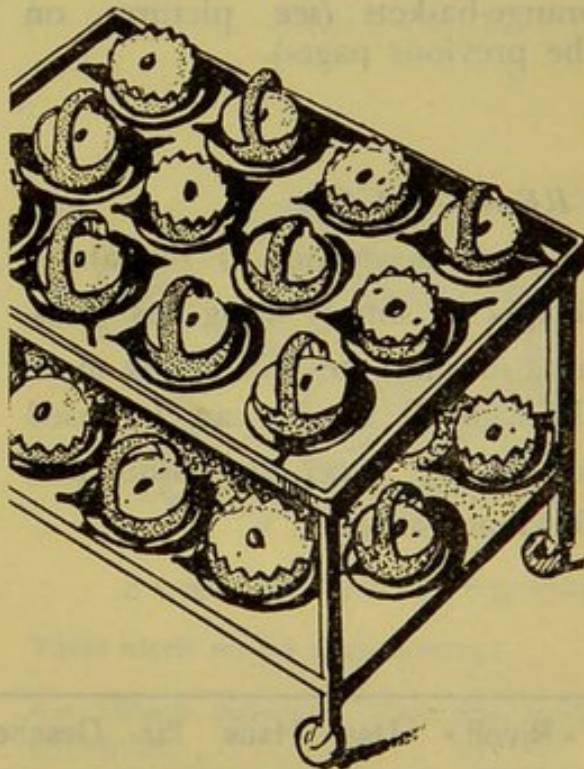
סלסלה של תפוח זהב עם און ובלי און ממלאים איתה קרם או סלש של פירות או פרחים לקשום השלחן.

Orange baskets may be filled with flowers or with fruit salad.

Orangenkörbchen mit Obstsalat, oder mit Blumen als Tischdecoration.

### חביצות

140 בטעם של פירות.  
מכינים אותן לפי המתכונת היסודית. כנוזל משמש מרק פירות, שפירותיו (אם מיובשים אם משמשים או פירות טריים) מעוכים בו היטב למקפה סמיכה. את כל אלה אפשר להכין גם מאבקות חביצה וטעמן טוב מאד בתוספת מיצי פירות שונים (מתוצרת „עסיס“ יש להשיג מלבד מיץ הת״זים המצוין גם מיצי אשכוליות, לימונים, פטל, תות שדה ודובדבנים) היינו: 2-4 כפות מיץ לאבקת החביצה, ואם מוסיפים עוד כף אחת קוקוזין אין צורך כבר בביצים. בין שמוציאים את החביצה כשהיא שלמה ובין אם מחלקים אותה דלילה



**CHOCOLATE CREAM.** 157.  
With 1 cupful of milk or sweet cream in which 70 g. (about 1/2 cupful) of grated chocolate have been dissolved.

**HOW TO SERVE CREAMS.** 158.  
You arrange this creams best in portions each in a glass first put in finely cut pieces of the fruit and then the cream; decorate by placing fruit or a little jam in the centre. Another way, which is very tasteful and more satisfying, is by putting in first some sponge biscuits, which have been soaked for an hour in the juice of the fruit (or on which a few drops of maraschino or rum have been added) and on top of the biscuits the cut up fruits and then the cream. This "cream-pie" is also suitable for serving on a dish decorated with whipped cream and jam. For special effect, serve on top of fruit salad attractively arranged in orange-baskets (see pictures on the previous pages).

**CREAM-SAUCE.** 159.  
Is made according to the above recipes by simply using less Maisnin, so that the mixture is more fluid. Such sauces can be used for various sweet dry dishes and for fancy cakes.

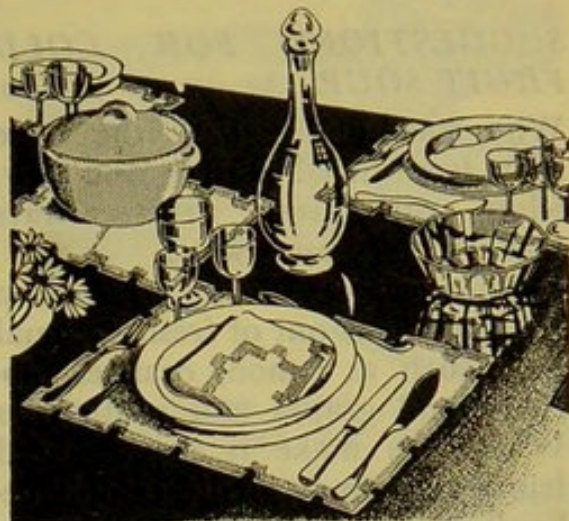
**SCHOKOLADEN-KREM.** 157  
mit einer Tasse Milch oder Sahne in der 70 g (ca. 1/2 Tasse) geriebene Schokolade aufgelöst wurde.

**ANRICHTEN DER KREMS.** 158  
Man serviert die Krems am besten portionsweise in Gläsern und zwar indem man von den zugehörigen Früchten einige kleingeschnitten an den Boden legt und den Kream darüber gibt; in der Mitte mit einer Frucht oder Konfitüre verziert. Vorzüglich schmeckt es (und ist sehr viel sättigender), wenn man einige Löffelbiskuits eine Stunde mit dem zugehörigen Saft der Früchte durchziehen lässt (oder mit etwas Maraschino oder Rum beträufelt), darauf zerschnittene Früchte und zuletzt den Kream gibt. Diese Art „Kremspeise“ lässt sich sehr gut auch auf einer flachen Platte anrichten und oben mit Schlagsahne und farbiger Konfitüre verzieren. Besonders nett, über Obstsalat in Orangenkörbchen.

**ALS KREM-SOSSE.** 159  
lassen sich die obigen Krems sehr einfach dadurch gestalten, wenn man etwas weniger Maisnin nimmt, sodass die Grundmasse lockerer wird. Diese Kremsossen sind zu allen möglichen trockenen Süßspeisen und Torten zweckmässig.

# קנוחי סעודה קרים

קנוחי סעודה מעולים אלה, הטובים גם לסעודת הבשר, קל להכינם במהירות ובצורות שונות. יש רק להקפיד שלא ישרף דבר ולכן מבשלים על שלהבת קטנה אגב בחישה מתמדת (צלחת אזבין). את הקרם יש להכין כמה שעות קודם לאכילה כדי שיצוננו יפה במקרר, (אולם לא עד כדי הגלדה!).



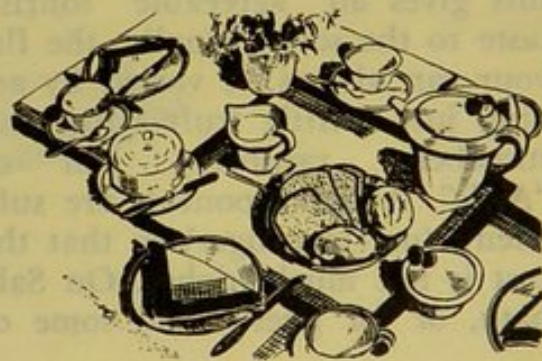
שלחו ערוך יפה בלי מפה בשביל אורחים.

Table set without a table-cloth for guests.

Ein Tisch ohne Tischdecke zum Mittagessen für Gäste.

חביצת שוקולדה  
138  
מרתחים  $\frac{1}{2}$  ליטר חלב עושים תמיסה חלקה מ- $\frac{1}{4}$  ליטר חלב, שלוש כפות גדושות קקאו, 4 כפות גדושות סוכר, 3 כפות גדושות קורנפלור ומוסיפים מתוך בחישה מתמדת לחלב הרותח. מרתחים את כל התערובת ומעמידים אותה עד שתהיה צוננת.

יכולים לשפר את התערובת הזאת על ידי תוספת ביצים וקוקוזין. ביחוד הכרחי הדבר כשצריכים לקנוח בשביל סעודת בשר ובמקום החלב לוקחים מים. על החמרים הנ"ל נותנים כף אחת או שתיים קוקוזין גם שנים או שלשה חלמונים. אז תהיה גם החביצה במים מזינה מאד, ועוד משביחים אותה אם לאחר שנתקררה למחצה מוסיפים לתוכה קצף של חלבונים. 4 כפות שירוב שוקולדה של „עסיס“ במקום הסוכר משביחים את



שלחו ערוך יפה לזה שאחר הצהרים.

Table nicely set for afternoontea.

Ein hübsch gedeckter Tisch für Nachmittagstee.

# COLD SOUPS

## KALTE SUPPEN

### SUGGESTIONS FOR. COLD FRUIT SOUP. 160.

Why continually make the same soup from dried fruits? and why, when using fresh fruit, always make it the same way?

Whenever you make fruit soup try to make it out of fresh seasonal fruit such as lemon, oranges, apricots and grapes and mulberries. When you make it from dried fruit (buy in hygienic cellophane-bags) it must be varied as in the following recipes:

For example: Leave out the prunes and for a change cook only the other fruits. (The prunes make a dessert; they can also be cooked with sugar and lemon rind into a thick jam which can be used as a filling for cakes and many pastries). Or else, use "Fructosa" for thickening instead of cornflour (domestic "Maisnin") as this gives an agreeable sourish taste to the soup. Finally, the flavour can always be varied by adding just a little fruit syrup and strawberry raspberry jam of "Assis". A few spoonfuls are sufficient (use less sugar) so that the cost is not much higher. On Sabbath, or for guests, add some of

### ANREGUNGEN FÜR KALTE OBSTSUPPE. 160

Warum das ganze Jahr stets dieselbe Suppe aus getrocknetem Obst? Sogar wenn frisches Obst billiger ist, machen sie viele immer auf dieselbe Weise. Also besser erst prüfen, ob nicht zur Zeit einheimische Früchte wie Orangen, Zitronen, Aprikosen, Weintrauben oder Maulbeeren billiger sind! Will man aber Trockenobst (Cellophanpackung!) benutzen, so kann man sie sehr abwechslungsreich gestalten. Z.B. nimmt man die Pflaumen heraus, verwendet sie gesondert als Kompott und kocht an manchen Tagen nur die anderen Früchte. Aus den Pflaumen lässt sich ein dickes Mus mit Zucker und Zitronenschale kochen, das vorzüglich als Füllung ist für alle Kuchen und viele Mehlspeisen oder man verwendet zum leichten Eindicken der Flüssigkeit statt Cornflour (einheimisch „Maisnin“) „Fructosa“, das zugleich eine angenehme Säure enthält. Schliesslich kann man stets wechselnden Geschmack durch eine ganz geringe Zutat von Fruchtsyrup oder auch Marmeladen zustande bringen.



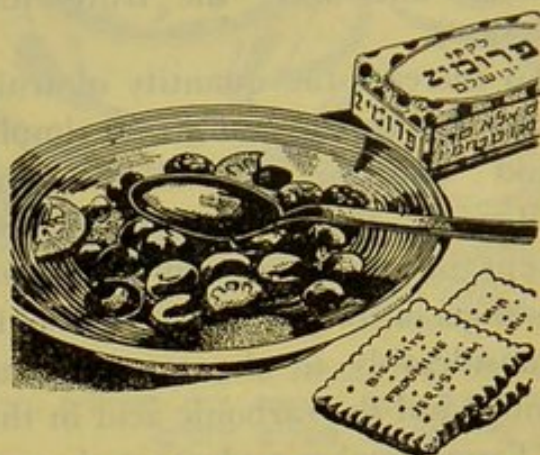
---

All children like « Assis »

---

$\frac{1}{4}$  כפית קנמון כתוש,  $\frac{1}{4}$  אוקיה צמוקים.  
מנערים הכל יפה, יפה מצננים ומגישים  
אל השלחן.

166. מרק שוקולדה קר.  
מכינים כמו חביצת שוקולד אלא מוהלים  
אותו בחלב (גם החלב מעובה!) בשעת  
ההגשה אל השלחן שמים עליו גושי-קצף  
קטנים של חלבון טרוף מעורב בסוכר  
דק.

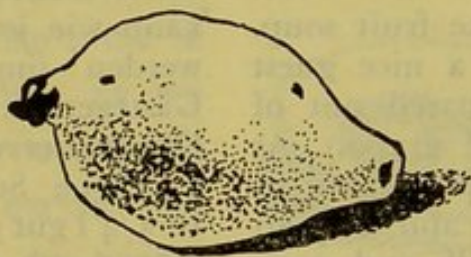


167. מרקים חמוצים שצוננו.  
מרקים חמצמצים שצוננו על הקרח  
מרעננים עד מאד; (ראה עמ' קמא) אפשר  
לערוך אותם בשמנת ומראיהם נאה  
כשמגישים אותם בספלים. (ראה פרק:  
„מרקים חמים“).

מרק פירות נאה להגישו בצלחת עמוקה של  
זכוכית (מעבים אותו באבקת-ברוקה).

Für Fruchtsuppe ist ein Glasteller  
passend. (Zum Binden nimmt man  
„Broka“-Pulver).

Fruit soup served in a deep glass plate.  
(For thickening: „Broka“-Powder).





the choice preserved domestic fruit, such as plums, apricots or grapes (for economy use only the sauce, and serve the fruits for dessert).

To increase the quantity of fruit saup for unexpected guests, simply add one or two bottles of "Tassas". (This should always be kept in the house, on ice). The orange or raspberry flavour adds considerably to the taste of the soup, and the carbonic acid in the "Tassas" makes a pleasant change. (All fruitsoups can be thickened as described below in recipe "Wine Soup").

Any fruit soup can be "dressed up" by serving it with a sprinkling of puffed rice, stiffly beaten eggwhites with sugar, or whipped cream.

*GRAPE SOUP.* 161.

May be prepared like fruit soup. (In winter time as a nice guest dish it may be prepared out of Palestinian preserved grapes). As uncooked grape soup prepare as following: take one and a quarter litres of cold milk and press into it enough blue grapes to give it a lilac colour through a coarse sieve (about one Okiah of grapes). Use the pulp in cooking. Season

gen; besonders intensiv schmecken Orangen- od. Himbeersyrup, sowie Erdbeer- od. Himbeermarmeladen von „Assis" heraus, wenige Löffel genügen (weniger Zucker nehmen!), sodass keine wesentliche Verteuerung eintritt. Zum Schabbath oder für Gäste mischt man gute einheimische Obstkonserven wie Pflaumen, Aprikosen oder Weintrauben (zur Ersparnis nur die Sosse verwenden, die Früchte als Nachtisch-Kompott. Zum Verlängern der Obstsuppe (unverhoffte Gäste!) ist das einfachste, man giesst 1 oder 2 Flaschen „Tassas", hinein das man immer kaltgestellt zuhause haben sollte. Der Orangen- oder Himbeergeschmack verbessert die Suppe wesentlich und die Kohlensäure ist eine angenehme Abwechslung. Alle Obstsuppen kann man „legieren" mit Maisnin (Broka) und Gelbeiern (oder einem von beiden) wie im Rezept „Weinsuppe" angegeben.

*WEINTRAUBENSUPPE.* 161

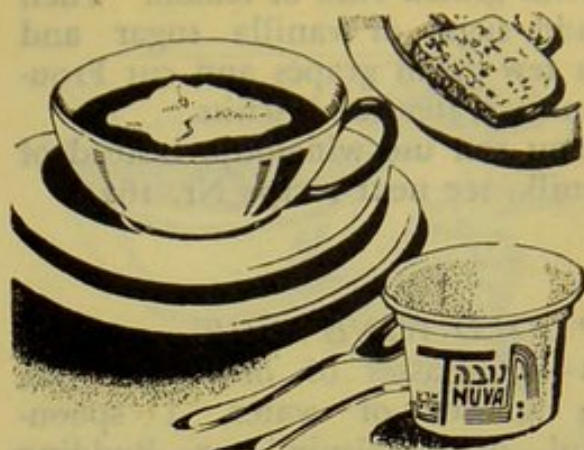
kann wie jede Obstsuppe bereitet werden (im Winter als feines Gästegericht aus einheimischen Obstkonserven) oder als ungekochte Suppe folgendermassen. In  $\frac{5}{4}$  l gut gekühlte Milch drückt man durch ein grobes Sieb blaue Weintrauben aus, bis die Suppe schön lila ist (ca. 1 Unze Trauben, den Rückstand im Sieb zu Marmelade verwenden!). Man würzt

---

Z u m P u d d i n g — N u r B r o k a

---

מרתחים את המים עם סוכר וקליפת לימון, בוללים את היין הקר בחלמוני ביצים ובאבקת חביצה בלילה חלקה, יוצקים לתוך מי הסוכר הרותחים ומרתיחים זמן קצר. מהחלבונים עושים קצף סמיך בתוספת מעט סוכר, מוציאים בכפית גושים קטנים ונותנים במרק, בחרף מגישים את המרק כשהוא חם ובקיץ קר.



מרק קר של ענבניות או של פירות (מעובה) עם שמנת מוגש בכוסית, הינו לאירחים (כמו כן מרק חם של אפונים ירוקים).

Cold tomato soup or Fruit soup (thickened) with sour cream should be served in cups, hot pea soup served also with cream.

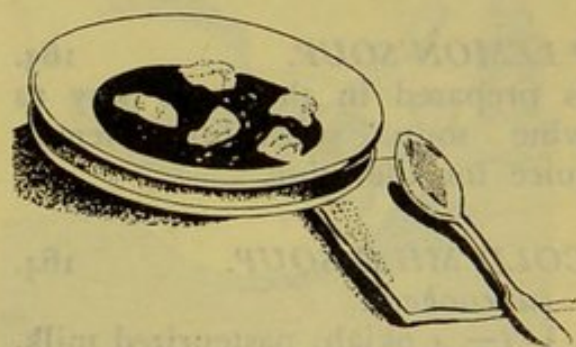
Kalte Tomaten- oder Obstsuppe (gedickt) mit Sahne (Shamenet) in Tassen ist passend für Gäste (ebenso Suppe aus grünen Erbsen warm!).

מרק לימונים \* 163

מכינים אותו כמו מרק יין לבן. במקום יין לוקחים יותר מיץ לימונים.

מרק חלב קר (בלתי מבושל!) 164

1 ליטר = 4 אוקיות חלב מפוסטר, ½ ליטר מים, 2 חלמוני ביצה, מעט סוכר שנף (וניל), קליפה גרורה של לימון, 2 כפות מיץ תפוח-זהב או מיץ לימונים „עסיס“. ואם רוצים מוסיפים גם אגוזים או שקדים טחונים. את החלמונים טורפים יחד עם החלב ואחר מוסיפים שאר התוספות. טורפים את החלבון לקצף סמיך מערבים בו ממרח „עסיס אדום, ומהקצף הזה נותנים בכפית גושישים אדומים על המרק הצהוב.



למרק-פירות אדום או צהוב נאים נישיות של מרק פירות נאה בצלחת זכוכית.

Red or yellow fruit-soup served with the beaten white of egg or semolina dumplings.

Zu roter oder gelber Obstsuppe passen weisse Schnee- oder Griessklösschen.

מרק מי חלב (בלתי מבושל). 165

1½ ליטר מי-חלב בוללים בשלש כפות גדושות סוכר, ½ אוקיה פרורי לחם שחור ישן, קליפה גרורה של לימון אחד,

with grated rind of lemon. Then add sugar or vanilla sugar and a few green grapes and cut Froumine water ice biscuits.

You can use winesoup, instead of milk, see next recipe Nr. 162.

\* *COLD WINE SOUP.* 162.

1-1½ glasses of ordinary wine, 4 glasses of water, 1 spoonful of "Maisnin" or Pudding powder, sugar, lemon juice according to taste, lemon rind, 1-2 eggs. Boil the water with sugar and lemon rind. Mix the lemon juice, wine and pudding powder to a smooth paste, beat in the yolks of egg and add the mixture to the boiling sweetened water. Beat the whites of egg, mix in sugar and with a teaspoon drop small lumps of this meringue on the soup.

This soup may be served hot in the winter and cold in the summer.

\* *LEMON SOUP.* 163.

is prepared in the same way as wine soup, substituting lemon juice for the wine.

*COLD MILK SOUP.* 164.

(uncooked).

1 l. (= 4 okiah) pasteurized milk.  
½ l. water.

mit etwas Zucker oder Vanillin und abgeriebener Zitronenschale und gibt als Einlage einzelne grüne Weinbeeren oder zerschnittene Froumine-Eiswaffeln. Statt Milch kann man auch als Grundlage eine fertige Weinsuppe s. folgendes Rezept verwenden.

\* *WEINSUPPE.* 162

1 - 1½ Glas einfacher Weisswein, 4 Gläser Wasser, 1 Löffel Maisnin oder Puddingpulver Zucker, Zitronensaft nach Geschmack, abgeriebene Zitronenschale, 1-2 Eier.

Das Wasser wird mit Zucker und Zitronenschale gekocht. In dem kalten Wein rührt man die Eidotter und das Puddingpulver glatt, giesst ins kochende Zuckerwasser und kocht kurz auf. Vom Weissei kann steifer Schnee geschlagen und mit etwas Zucker vermischt werden; von dieser Masse mit dem Teelöffel Klösschen abstechen und auf die Suppe legen. Im Winter kann die Suppe warm, im Sommer kalt gereicht werden.

\* *ZITRONENSUPPE.* 163

Man bereitet sie in der gleichen Weise wie Weisswein-Suppe, anstatt Wein nimmt man mehr Zitronensaft.

*KALTE MILCHSUPE.* 164

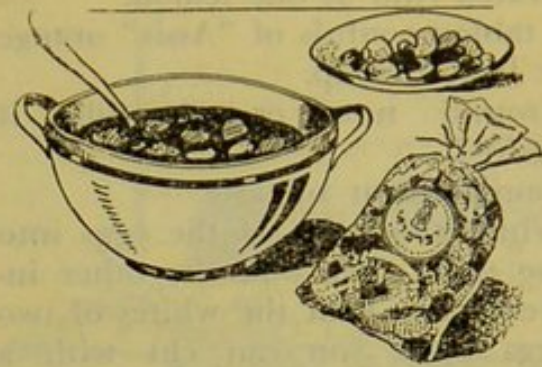
(ungekocht)

1 l = 4 Unzen pasteuris. Milch,



«TASSAS» die garantiert keimfreie Limonade

משאירים לפרפרת שלאחר הסעודה — לפד). כדי להגדיל את כמות מרק הפירות (אורחים לא צפויים!) יוצקים לתוכו תסס בקבוק אחד או שנים, תסס זה צריך להיות מוכן תמיד שמור במקום צונן, שעם טעם של תפוחי-זהב או תות-סנה משביח בהרבה את טעם המרק והחומצה הפחמנית נעימה כחדוש מעט. כל מרק פירות אפשר לעבות ע"י קמח תירס (מיסנין) וחלמון ביצה או אחד משני אלה.



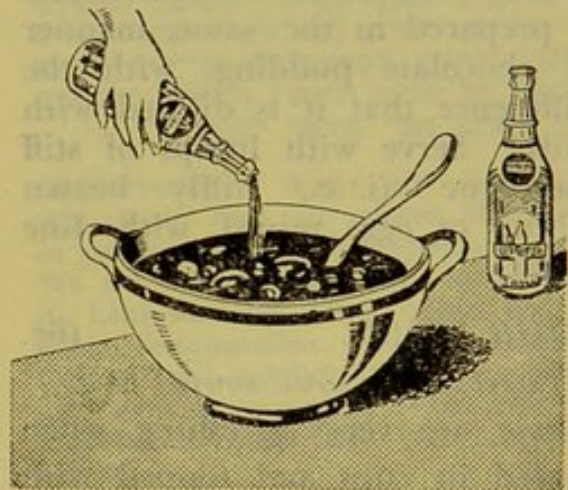
פירות מיובשים טובים לבריאות תקנה באריזות צילופן.

It is more hygienic when dried fruits bought in cellophane bags.

Getrocknetes Obst kaufst Du hygienisch in der Cellophanpackung.

### מרק ענבים. 161.

ככל מרק פירות אחר (בימות החרף מאכל מעדנים מיוחד בשביל אורחים ממשומרי פירות מקומיים) או כמרק בלתי מבושל עושים באופן כזה. לליטר ורבע חלב מצונן היטב סוחטים דרך גפה גסה ענבים כחולים עד שהנוזל נעשה כמראה לילך יפה (בערך 1 אוקיה ענבים, מהנשאר בנפה עושים ממרחת) מתבלים בסוכר או בונילין וקליפת לימון גרורה וכמלואים נותנים ענבים ירוקים או פתיכות רקיקי „פרומין“ נגלדים, במקום החלב יכול לשמש כחומר יסודי מרק יין מוכן, ראה את המתכונת הבאה.



כשבאים אורחים לאצפויים, מסיפים בקבוק תסס קר למרק הפירות.

For the unexpected guest, add a bottle of cold "Tassas" to any fruit-soup.

Obstsuppe verlängert man mit eisgekühltem „Tassas“ für unverhoffte Gäste.

### מרק יין. \* 162.

1—1½ כוסות יין לבן ראשון לציון, 4 כוסות מים, כף אחת מאיסנין או אבקת פודינג, סוכר, מיץ לימונים קליפת-למון גרורה, 1—2 ביצים.

Yolks of 2 eggs.  
Grated rind of one lemon.  
2 tablespoonfuls of "Assis" orange  
or lemon syrup.

Ground nuts or almonds, if  
desired.

Vanilla sugar to taste.

Whisk the yolks of the eggs into  
the milk, then add the other in-  
gredients. Beat the whites of two  
eggs until you can cut with a  
knife and then mix in red "Assis"  
jam. Drop lumps of this pink  
meringue with a teaspoon on to  
the yellow soup.

**BUTTERMILK SOUP.** 165.

(uncooked).

1½ l. buttermilk, 3 heaped table-  
spoonfuls of sugar ½ okieh stale  
grated rye bread, grated lemon  
rind, ⅓ teaspoonful ground cin-  
namon, ¼ okieh sultanas. Mix  
all these ingredients well and serve  
ice cold.

**COLD CHOCOLATE SOUP.** 166.

is prepared in the same manner  
as chocolate pudding, with the  
difference that it is diluted with  
milk. Serve with lumps of stiff  
meringue (i. e., stiffly beaten  
whites of eggs mixed with fine  
sugar).

**SOUR SOUPS.** 167.

(Sweet and sour soups)

These are very refreshing when  
served in cups and topped with  
sour-cream. (see page 46).

½ l Wasser, 2 Eidotter, etwas  
Vanillezucker, abgeriebene Schale,  
1 Zitrone, 2 Esslöffel „Assis“  
Orangen- oder Zitronensaft, nach  
Wunsch gemahlene Nüsse oder  
Mandeln.

Die Eidotter werden in die Milch  
eingequirlt und dann die anderen  
Zutaten hinzugegeben. Aus dem  
Eiweiss steifen Schnee schlagen,  
rote „Assis“-Marmelade darunter-  
rühren und von dieser Masse mit  
dem Teelöffel rosa Häufchen auf  
die gelbe Suppe setzen.

**BUTTERMILCHSUPPE.** 165

(ungekocht)

1½ l Buttermilch wird verrührt,  
3 gehäufte Esslöffel Zucker,  
½ Unze geriebenes altes Schwarz-  
brot, die abgeriebene Schale  
1 Zitrone, ⅓ Teelöffel gestossenen  
Zimmt, ¼ Unze Sultaninen, alles  
vermischt zu Tisch gegeben.

**SCHOKOLADENSUPPE.** 166

wie „Schokoladen-Pudding“, aber  
verdünnt mit Milch (auch Kon-  
densmilch); beim Anrichten  
weisse Schneeklöße aus steifge-  
schlagenem Eiweiss, das mit  
feinem Zucker vermischt wurde,  
oben auflegen.

**SAUERSUPPEN.** 167

Eisgekühlte säuerliche Suppen  
(vergl. S. 46) sind besonders er-  
frischend. Sie könne mit saurer  
Sahne die obenauf gelegt wird an-  
gerichtet werden; in Tassen be-  
sonders reizvoll!

# מֵרֵקִים קֵרִים

הערות למרקי פירות קרים 160.  
 מדוע יעשו כל ימות השנה מרק מפירות  
 מיובשים, ולרוב באותו אופן ההכנה,  
 אפילו כשהפירות הטריים זולים יותר?  
 מן הראוי להוכיח תמיד תחילה אם אין  
 הפירות המקומיים — תפוחי זהב,  
 לימונים, אפרסקים, משמים, ענבים ותות  
 העץ — זולים יותר. אבל כאשר רוצים  
 להשתמש בפירות יבשים, (פירות יבשים  
 בנר צלופן), הרי אפשר גם מהם  
 לעשות מבחר גדול יותר של מרקים. כן,  
 למשל, מוציאים את השזיפים מכלל  
 הפירות ועושים מהם רק לפד בלבד  
 ולעומתם משמים פירות לעשית מרק  
 במשך כמה ימים. (מהשזיפים יכולים  
 לבשל ממרחת סמיכה בסוכר ובקליפת-  
 לימונים הטובה מאד למלוא של עוגות  
 והרבה מאכלי-קמח). יכולים להשתמש  
 בכדי לעבות את הנוזל, במקום קורנ-  
 פלור (מאיסנין) ב„פרוקטוזה“ שיש בה  
 גם חמיצות נעימה, לבסוף יכולים להשיג  
 גווני טעם שונים על ידי תוספת מועטה  
 של מיצי פירות, או ממרחות. ביחוד מורגש  
 טעמם של מיץ תפוחי-זהב או תות-הסנה  
 וכן גם ממרחות של תות-השדה או של  
 תות-סנה, „עסיס“ כפות מעטות מהן  
 מספיקות. (לוקחים פחות סוכר!) וכך אין  
 חשש של הוצאות נוספות. לכבוד שבת או  
 בשביל אורחים מערבים בו משומרי-פירות  
 טובים כגון שזיפים, אפרסקים או ענבים  
 מתעשית „עסיס“. (לשם חסכון  
 משתמשים רק ברוטב ואת הפירות



רחיצת הכלים אינה נורמת אי נעימות  
 כשיושבים על כסא בנובה המתאים לקערת  
 השטיפה.

כשיש ארון תחת קערת השטיפה פותחים  
 את דלתות הארון כדי לשים את הרגלים  
 בתוכו. הכלים המלוכלכים צריכים להיות  
 משמאל על שלחן ההגשה והכלים הרתיצים  
 צריד לשים מצד שמאל לפנים.

Geschirrwaschen kann ein Vergnügen  
 sein, wenn man auf einem Stuhl sitzt  
 in passender Höhe zum Spültisch.

Wo ein Schrank unter der Spülschüssel  
 ist, kann man die Türen öffnen und die  
 Füße hineinstellen. Das schmutzige  
 Geschirr soll möglichst linker Hand  
 (auf dem Servierwagen) stehen und das  
 saubere soll nach links vorn abgestellt  
 werden.

Dish-washing can be a pleasure when  
 you sit on a chair of the proper height.  
 If there is a cupboard underneath the  
 sink, open the doors of it and put  
 your legs inside. Place the dirty dishes  
 at your left, on the serving table, and  
 after washing them put them on the  
 sink board, also to your left.

# ICE - DISHES

## EIS-SPEISEN

### ICE CREAM, FROZEN DESSERTS, ICED DRINKS.

Various kinds of high quality ice cream are now obtainable in the towns of Palestine, even for delivery at the house, at quite low prices. Nevertheless, many housewives will find it worthwhile making it at home. For those who have an electric refrigerator, this is a simple matter, as all they have to do is to prepare the mixture and fill it into the freezing tray. Ingredients such as whipped cream and ice cream powder which, until quite recently, were almost unobtainable, can now be bought everywhere.

The use of ice cream powder means a saving of eggs and does away with the gelatine which cannot be used here. Those living in a colony where fresh milk is available can make their own cream, the others should keep a supply of the good Danish Condensed cream. If you do not wish to spend much money, or if you wish to make a frozen dessert for after a meat meal, you may make one of the various kinds of fruit ice. In the towns, you can always get over the difficulty caused by unexpected guests by buying ice- any of the delicious ice cream dishes which are described in the

### EIS, EISSPEISEN, EISGETRÄNKE.

Ogleich es in den Städten längst die vorzüglichsten Eissorten billig zu kaufen gibt und sogar ins Haus geliefert wird, lohnt es sich für Hausfrauen in vielen Fällen, das Eis selbst herzustellen. Für alle, die einen modernen elektrischen Eisschrank haben, ist das sehr einfach, da sie nur die Masse zuzubereiten und in die Gefrierfächer zu füllen brauchen. Die noch vor kurzem schwer erhältlichen Zutaten wie vor allem Schlagsahne und Eispulver (das viele Eier erspart und den Gebrauch der hier nicht verwendbaren Gelatine überflüssig macht) sind nun überall zu haben.

Wer auf dem Lande frische Milch und einen elektrischen Eisschrank hat, kann sich Sahne selbst herstellen; Sonst muss er die gute dänische Kondenssahne vorrätig halten. Wer nicht viel ausgeben kann und auch nach einem Fleisch-Mittag kalten Nachtisch will, kann sich mit den Fruchtessorten begnügen. In der Stadt wird man beim Eintreffen unverhoffter Gäste gern in der Nähe fertiges Eis kaufen und daraus eine der schönen nachstehend gezeigten Eisspeisen herstellen, die sich im Eisschrank auch längere Zeit unversehrt er-



---

«FRIGIDAIRE» Refrigerators are the last word in household refrigeration. Durable. Silent. Economical!

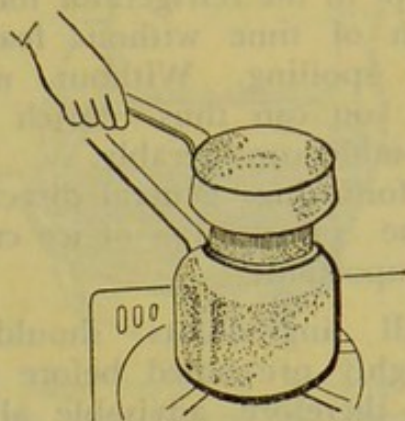
---

עליהם שרף דבדבנים. עליהם נותנים פלח של אננס וזורקים עליו קציפת שמנת.

נביע אפרסקים. 188.

(או גביע מי שמים)

עושים כפי ההוראה למעלה בין מאכלים נגלדים. יכולים גם להניח שני חצאי אפרסקים זה מול זה וביניהם גלידת פירות או גלידת־שנף לפי הרצון ומצפים בקציפת שמנת, כמו כן עושים כל מיני גביעים אחרים עם בננות ולפדים שונים.



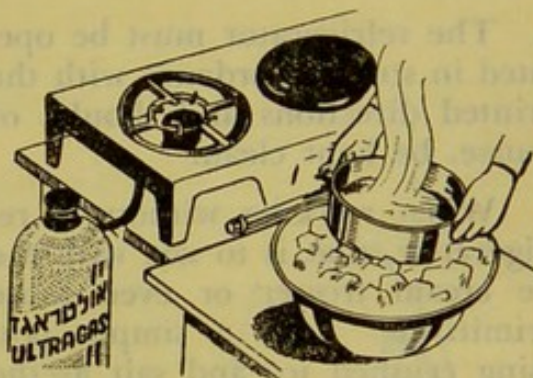
נש הגלידה צריך שיתבשל בסיר כפול.

Ice-cream-base must be cooked in a double-boiler.

Die Eismasse soll in einem Doppeltopf gekocht werden.

גלידת שוקולדת. 189.

נותנים לתוך כוס גבוהה כף גלידת־שנף, יוצקים עליה 4 כפות שוקולדה חריפה קרה כקרח (מבושלה רק בחלב!), מתיזים עליה פירמידה של קציפת־שמנת, באמצעה נותנים „פרלינה“ אחת לקשוט.



את נש הגלידה המבושלת מצינים על הקוביות של המקרר עד שהגלידה תצטנן עד הטמפרטורה של אייר הבית ואחר שמים אותה במקרר.

Ice mixture may be quickly cooled by placing the pot in a basis with ice cubes from the „Frigidaire“.

Die Eismasse kann mittels der Eiswürfel aus dem „Frigidaire“ rasch auf Zimmer-temperatur abgekühlt werden.

גלידת קפה. 190.

כמתבוננת הקודמת אלא שבמקום השר קולדה נוטלים קפה חריף ומגישים עם צפיחית באמצע. לגלידת קפה וינאית נוטלים רק גלידת קפה ועליה עורמים פירמידה של קציפת שמנת. (ובכן בלי גלידת שנף ובלי קפה נוזל!).



following pages and which can be kept in the refrigerator for any length of time without fear of their spoiling. Without much work you can thus enrich the guest-table considerably.

The following general directions for the preparation of ice cream are important.

1. All ingredients should be thoroughly pre-cooled before use; it is, therefore, advisable always to keep a reasonable supply of milk, eggs, fruits etc. in the Frigidaire, or else put them there several hours before use, as this considerably reduces the time required for freezing.
2. Only very ripe fruit must be used, or else, preserved fruit, without the juice, which can be used for other desserts such as creams and drinks.
3. The refrigerator must be operated in strict accordance with the printed directions and should, of course, be kept clean.
4. When working without a refrigerator, that is to say, with the ice cream freezer or even more primitively with a simple pot, using crushed ice and salt as the cooling medium, special care must be taken that none of the salt-mixture enters the freezing mould, which should, therefore, be closed very tightly as an additional precaution, the edges of the mould

halten. Sie sind eine sehr ansehnliche und dabei wenig Arbeit verursachende Bereicherung des Gäste-Tisches.

Für alle Eisbereitung sind folgende Vorbedingungen wichtig.

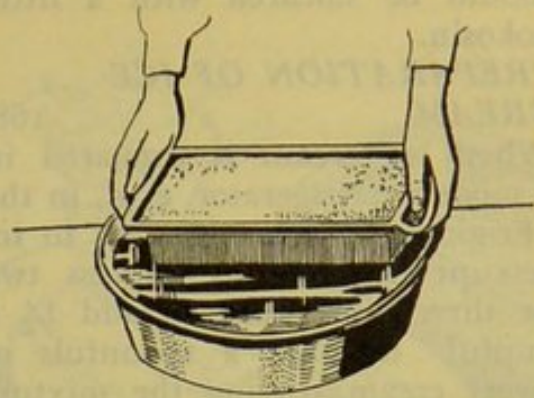
- 1) Vor allem müssen sämtliche Zutaten, die für die Rezepte verwendet werden, vollkommen durchgekühlt sein; also ist es am besten, sich stets einen gewissen Vorrat von Milch, Eiern, Früchten usw. ständig im „Frigidaire“ zu halten; unbedingt muss man sie einige Stunden vor der Herstellung hineingeben, da der Gefrierprozess dadurch wesentlich abgekürzt wird.
- 2) Früchte dürfen nur in ganz reifem Zustand verwendet werden. Oder man nimmt Eingemachtes, muss dann aber alle Sosse weglassen und sie für andere Desserts wie Krems und Getränke verwenden.
- 3) Der Eisschrank muss genau nach der gedruckten Vorschrift bedient und vor allem sauber gehalten werden.
- 4) Wenn man ohne Schrank auf primitive Weise mit der Eismaschine oder mit einem einfachen Topf arbeiten muss, in den man zerstoßenes Eis mit Salz als Kältemischung gibt, so muss man gut aufpassen, dass nichts von diesem Salzgemisch in die Eisform rinnt,



סקרר אוריגינלי „פריג'ידר“ יכסה את הוצאות  
רכישתו והשימוש בו בכסף שהוא חוסך!

185. מלבה של אפרסקים.

קורצים מתוך  $\frac{1}{2}$  ליטר גלידת שגף חתיכות סגלגלות בכף חמה (טובלים אותה במים רותחים) ועורכים אותן באמצע טס בצורת פירמידה ויוצקים עליהן שירוב של תות שדה או של דובדבנים, אחר כך שמים חצאי אפרסקים (משומרים) (ואם עורכים מנות בכוסות שמים את האפרסקים על הגלידה), יוצקים על זה מיץ תות-שדה ומקשטים בקציפת שמנת ודובדבנים מסוכרים. במקום אפרסקים משומרים אפשר לקחת מישמשים ומקבלים מלבה של מישמשים.



גלידה שהונגרה כל צרכה יוצאת מהרה מכיתקבולה אם מטבילים אותה רגע אחד במים חמים והופכים אותו מיד.

The ice easily removed from tray by putting it for one second in hot water.

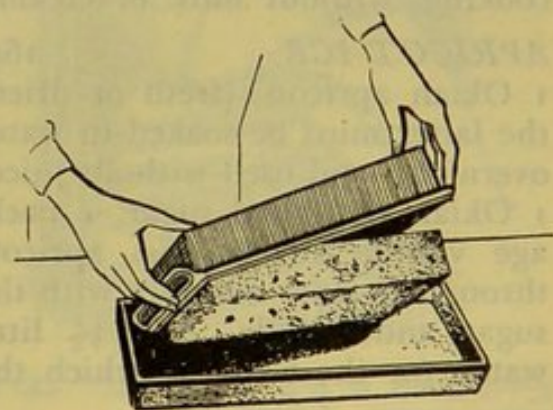
Das fertiggefrorene Eis geht schnell heraus, wenn der Behälter einen Augenblick in warmes Wasser getaucht wird und man es erst dann stürzt.

186. סלט פירות בגלידה.

לוקחים פירות משומרים ממינים שונים (כגון ענבים, מישמשים, שזיפים, הכל מתוצרת הארץ), מפרישים מהם את הרוטב וחותכים לחתיכות ויוצקים עליהם גביע יין שרף. מערבבים כל זה בליטר אחד של גלידת שגף ומכניסים למקרר לזמן מועט ועורכים כמנות בגביעים עם קשוט של קציפת-שמנת.

187. מאכל קפוא רוסי.

דפוס חביצות חלק (דפוס שרלוטה) מרצפים ברקיקי אצבעות, ממלאים בגלידת שגף (בערך  $\frac{3}{4}$  ליטר), מכניסים לזמן קצר לתוך המקרר, הופכים ומגישים בקציפת שמנת.



עתה נתק על נקלה הקרח מתוך המגירה.

Then turn out the entire contents.

Nun löst sich leicht das Eis aus dem Gefrierfach.

188 א גביע-אננס.

לתוך גביע גבוה (אם אפשר גביע לשמפון) נותנים כף גלידה של שגף, מסביב לה זר של דובדבנים שמולפים

should be smeared with a little kokosin.

*PREPARATION OF ICE CREAM.*

168.

When ice cream is prepared in a modern refrigerator, e. g., in the "Frigidaire", it is necessary to interrupt the freezing process two or three times and to add  $\frac{1}{2}$  a cupful or only 2 spoonfuls of sweet cream stirring the mixture well each time this is done, with a spoon.

If little or no cream is used, then instead of stirring with a spoon, the mixture should be beaten with an egg beater until it is quite light and creamy. But this must be done in a thoroughly chilled bowl. It takes about 2 to  $2\frac{1}{2}$  hours till the freezing process is completed.

RECIPES FOR PREPARING THE MIXTURE

SIMPLE FRUIT ICE (without cooking, without milk or cream).

*APRICOT ICE.*

169.

1 Okiah apricots (fresh or dried, the latter must be soaked in water overnight, and used without juice)  
1 Okiah powdered sugar, 1 package vanilla sugar. Pass apricots through strainer and mix with the sugar and vanilla. Add  $\frac{1}{2}$  litre water (or the water in which the

die mit etwas Kokosin am Rand bestrichen werden muss.

*EISBEREITUNG.*

168

Wenn man im modernen Eisschrank, z. B. im „Frigidaire“ Eis herstellen will, so ist es wichtig, den Gefrierprozess mehrmals zu unterbrechen. Der mit Milch bereiteten Eismasse fügt man bei dieser Gelegenheit  $\frac{1}{2}$  Tasse oder auch nur 2 Löffel süsse Sahne bei und msicht den ganzen Krem nochmals mit einem Löffel gründlich von vorn nach hinten durch. Dann zurückstellen und noch 2 oder 3 mal wiederholen. Im allgemeinen dauert es etwa 2 Stunden, bis der Gefrierprozess erledigt ist. Will man mit der Schlagsahne sparen oder sie ganz weglassen, kann man die ganze Eismasse statt mit einem Löffel durchzurühren gut mit dem Schneebesen durchschlagen, bis sie ganz leicht und kremig ist.

Eisgekühlte Schüssel benutzen!

REZEPTE ZUR BEREITUNG DER EISMASSE.

FRUCHTEIS (ohne Kochen, ohne Milch und Sahne).

*APRIKOSEN-EIS.*

169

2 Unzen Aprikosen (frische oder über Nacht eingeweichte und getrocknete, aber ohne Sosse!) werden durch ein Sieb gerührt, mit 1 Unze Puderzucker und mit 1 Päckchen Vanille-Zucker vermischt. Zuletzt  $\frac{1}{2}$  l Wasser (oder von der Einweichsosse) hinzugeben



Genuine «FRIGIDAIRE» refrigerator will pay for itself out of the actual money it saves!

במכונה במשך שעה ומחצה. יש להשיג מיץ אשכוליות מפוסתר שמור בקופסאות.

183. שרבת פירות.

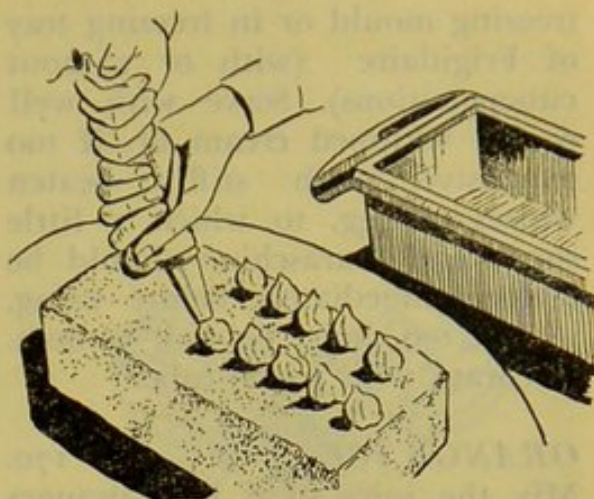
נוטלים  $\frac{1}{2}$  ספל בננות מרוסקות במזלג, בוללים בספל אחד סוכר וחצי הספל אגס חתוך לחתיכות קטנות,  $\frac{1}{2}$  ספל ענבים חצויים,  $\frac{1}{3}$  הספל מיץ תפוחי-זהב,  $\frac{1}{3}$  הספל שירוב של לימונים או של אש-כוליות,  $2\frac{1}{2}$  ספלים חלב מצונן; מקציפים  $1\frac{1}{2}$ —1 ספלים שמנת ומוסיפים לתערובת ואת הכל מקרישים במכונת-הגלידה.

184 א. מזג.

נותנים בכל כוס כף אחת שירוב שוקולד של „עסיס“, מוסיפים כף אחת שמנת מתוקה וממלאים את הכוס בקפה חריף שחור שהוכן מקודם. בוללים היטב ולפי הטעם מלבינים את המשקה בחלב או מקשטים אותו בקציפת-שמנת. זה הוא אחד המשקאות המובחרים וצריך שיהיה מוכן ועומד תמיד בארון-הקרח בשביל אורחים לא-צפויים. טוב ביותר להכין ממנו מלא הבקבוק ולנער אותו היטב לפני השמוש. יכולים לגוון אותו ע"י תוספת ביצים טרופות וגלידת-שנף.

184 ב. מלואים.

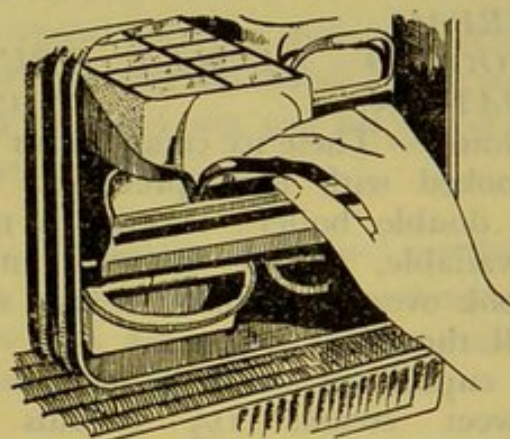
לכל מאכל מוקפא משמשים וופלים צנימים ורקינים שיש להשיגם מן המוכן ואפשר תמיד להחזיק בבית לעת הצורך. עוטרים בהם את המקפה ומזים עליהם קציפת-שמנת.



חביצה ננלדה ומאכלים קרים יכולים לקשא בקציפת שמנת.

Frozen puddings or ices can be garnished with whipped cream put through a pastry-tube.

Gefrorene Pudding- und Eisspeisen können mit Schlagsahne garniert werden.



נלידת פירות או מים יכולים להנלד בצורת קוביות במקרר. (פרינידרר)

Fruit-ices or water may be frozen in cubes in the "Frigidaire".

Fruchteis oder Wasser können in Würfeln im „Frigidaire“ gefroren werden.

fruit was soaked) and fill into freezing mould or in freezing tray of Frigidaire (with or without cubepartitions). Serve with well cooled whipped cream or, if too expensive, with stiffly beaten whites of egg, to which a little sugar and maraschino should be added immediately before using. (This, too, must be well cooled). Decorate with pastry-tube.

*ORANGE ICE.*

170.

Mix the juice of 3 Jaffa oranges and 1 lemon (grate the rind) with 1 Okiah of powdered sugar and 2 cups of white wine and freeze. ( $\frac{1}{2}$  part of the wine can be replaced by orange juice). All fruit ices can be quickly made, from conserved fruit puree ready for the preparation of ice cream, which is mixed with an equal quantity of water (or half water, half wine) and placed in the freezer.

*ICE CREAM WITH MILK OR CREAM**COOKED VANILLA FOUNDATION.*

171.

Note: — These ice creams must be cooked with care, preferably in a double boiler; if such is not available, use an asbestos mat, cook over very small fire and stir all the time.

1 cupful of milk,  $\frac{1}{2}$  cupful of sweet cream,  $1\frac{1}{2}$  cupfuls of whipped cream,  $\frac{3}{4}$  cupfuls of pow-

und das Ganze in die Gefrierbüchse füllen oder in die Frierfächer des Frigidaire (mit oder ohne Würfeinteilung). Man richtet an mit gut gekühlter Schlagsahne oder, falls zu teuer, mit steifem Eierschnee, der zuletzt mit wenig Zucker und einem Schuss Maraschino vermischt wurde (muss auch gut durchgekühlt sein). Mit dem Spritzbeutel garnieren.

*ORANGEN-EIS.*

170

Der Saft von 3 Jaffa-Orangen und 1 Zitrone (Schale abreiben) wird mit 1 Unze Puderzucker und 2 Tassen Weisswein (kann zur Hälfte durch Orangensaft ersetzt werden) vermischt. Frieren lassen. Alles Fruchteis kann am schnellsten aus fertigem Konserven-„Fruchtmark für Eisbereitung“ hergestellt werden, das mit der gleichen Menge Wasser (oder Wein halb Wasser) vermischt und in den Frierbehälter getan wird.

*EIS MIT MILCH ODER SAHNE GEKOCHTE MASSE**FÜR VANILLE-EIS.*

171

Beachte, dass diese Krems sehr vorsichtig gekocht werden müssen, am besten im Doppeltopf. Wer diesen nicht hat, muss den Asbestteller unterlegen, ganz kleine Flamme brennen und ständig rühren.

1 Tasse Milch,  $\frac{1}{2}$  Tasse süs-  
ser Rahm,  $1\frac{1}{2}$  Tasse Schlagsahne,



Der «FRIGIDAIRE» ist der nützlichste Kühlschrank überhaupt! Billigster Verbrauch! Gebaut für Lebenszeit!

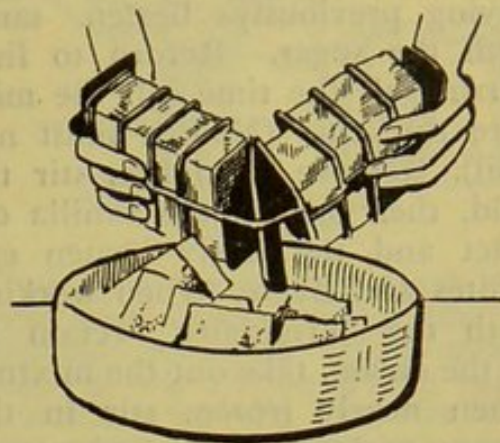
הספל גרגרי־פסתקים התוכים דק־דק, 1/3 הכפית תמצית־שנף, מכינים כאמור למעלה.

### מיני שרבט. א 181

החלק העיקרי של השרבט הוא מיץ של פירות שמוסיפים עליו שאר חומרים אחדים. לאחר שהתערובת הזאת הוגלדה כל צרכה, טורפים אותה טריפה קלה במטרף ומוסיפים עליה קצף סמיך של ביצה, ושוב מגלידים. כיוון שיש לנו כאן בארץ מן המוכן שירובי פירות טובים מאד, ההכנה פשוטה בתכלית. אם רוצים להשתמש במיצי־פירות טריים צריך לבשל מתחלה את המיץ בכמות הדרושה (על ספל אחד מיץ של תפוח־זהב, של אשכוליות או של לימונים נוטלים 1/2 הספל סוכר). מטעמי חסכון בעבודה משתמשים אנו, כמבואר להלן, במיצי הפירות המוכנים של „עסיס“. טוב שהמיצים האלה יהיו מצויים תמיד בבית ביחוד בעונת הקיץ החמה.

### שרבט אשכוליות. 182.

מרתחים 3 ספלים מיץ עם ספל וחצי סוכר. מניחים אותם להצטנן, מוסיפים עליהם 3 ספלים של מיץ אשכוליות (אם הפירות טריים צריך לסנן קודם את המיץ!) כמו כן ספל אחד של שירוב תפוח־זהב או של שירוב לימונים. מר־סיפים קצף של 2 חלבונים. הכל מקפיאים



משתמשים במנורת גומי להכניס את המים לתוך הפרייג'ידר כדי להגלידם לקוביות של קרח. יכולים להוציא את הקוביות אחת אחת או כלן יחד.

To remove ice cubes from the "Frigidaire" just bend the flexible rubber tray and the cubes will pop out one at a time or a whole trayful.

Um Eiswürfel im „Frigidaire“ einzufrieren, benutzt man den Gummibehälter. Man kann daraus jeden Würfel einzeln entnehmen oder alle zusammen.

dered sugar, pinch of salt, 2 eggs, 1 table spoonful of Maisnin, 1 table spoonful of Vanilla extract. Mix the milk, salt and Maisnin, and bring carefully to a boil stirring all the time. Remove from fire and mix in the yolks of the eggs, having previously beaten same with the sugar. Return to fire, stirring all the time, till the mixture thickens. (Now it must not boil). Remove from fire, stir till cold, then mix in the vanilla extract and the stiffly beaten egg whites and freeze. When working with the "Frigidaire", retain  $\frac{1}{2}$  of the cream, take out the mixture when nearly frozen, stir in the cream with a spoon and return to "Frigidaire" to complete the freezing.

When frozen remove from tray by putting it for one second in hot water.

*TUTTI-FUTTI.* 172.

Add to vanilla foundation, after removing from the fire, the juice and grated rind of 1 lemon and 1 cupful of finely cut candied peel. Finish as above.

*BANANA ICE-CREAM.* 173.

1 cupfuls of mashed banana, 1 table spoonful of lemon juice, if you like  $\frac{1}{8}$  teaspoonful of grated nutmeg. Otherwise as above.

$\frac{3}{4}$  Tasse Puderzucker, Prise Salz, 2 Eier, 1 Esslöffel Maisnin, 1 Esslöffel Vanille Extrakt.

Milch, Salz, Maisnin werden vermischt und vorsichtig unter ständigem Rühren zum Kochen gebracht. Vom Feuer nehmen und langsam unter die vorher gut mit dem Zucker verrührten Eigelb mischen. Nochmals aufs Feuer und ständig rühren, bis nach einigen Minuten die Masse dick wird (aber sie darf jetzt nicht kochen!). Vom Feuer nehmen, kalt rühren, mit dem Vanille Extrakt und der steif geschlagenen Sahne mischen und frieren lassen. Arbeitet man mit dem „Frigidaire“ so hält man eine halbe Tasse Sahne zurück, nimmt das Ganze heraus, wenn es fest geworden ist, rührt die Sahne mit einem Löffel gut durch die Masse und stellt zurück zum Fertigfrieren.

*TUTTI-FRUTTI.* 172

Man fügt zu der Vanille-Süßmasse nachdem sie vom Feuer genommen ist, noch den Saft und die abgeriebenen Schale einer Zitrone sowie eine Tasse feingeschnittener kandierter Früchte. Beendet wie oben.

*BANANENEIS.* 173

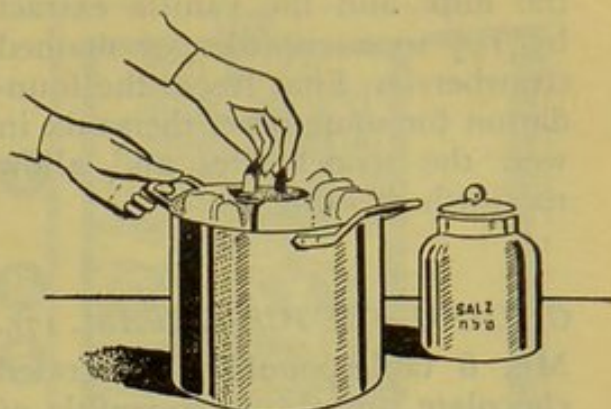
1 Tasse zerdrückte Bananen, 1 Esslöffel Zitronensaft,  $\frac{1}{8}$  Teelöffel geriebene Muskatnuss (wenn man will!) sonst wie oben.



5.000.000 «FRIGIDAIRE» refrigerators are in use  
in 5.000.000 happy families!

„מוסים“ ושרבטים

179א (בלתי מבושלים)  
 אין טורפים את ה„מוסים“ בשעת תהליך  
 ההגלדה. לפיכך יכולים להכין אותם  
 קודם ולהעמיד בתוך ה„פריג'ידר“  
 למשך הלילה. באופן זה חוסכים זמן  
 ביום המחרת ולכן משתמשים בחפץ לב  
 בקינוח סעודה זה בשביל אורחים או אם  
 בכלל ישנה עבודה מרובה אחרת.



אפשר לעשות גלידה גם בלי מכונת גלידה.  
 את המסת הגלידה הבשלה שמים אחרי  
 הצטננותה בקופסה סגורה היטב. את שפת  
 הקופסה מושחים בקוקווין. אחר כך שמים  
 את הקופסה כולה בתוך סיר שמלאו אותו  
 בחתיכות קרח קטנות מעורבות בהרבה מלח.  
 את כל זה שמים במקרר.

If you haven't an ice cream machine put  
 ice cubes in a pot with coarse salt to  
 lower the temperature and place the  
 pot in the ice box.

Auch ohne Eismaschine kann man Eis  
 machen.

Die fertige Eismasse in fest geschlossener  
 Form (Rand mit Kokosin bestreichen!)  
 wird in einen Topf gesetzt. Diesen  
 füllt man mit kleinen Eisstücken, unter  
 die man reichlich Salz gemischt hat.  
 Das Ganze in den Eisschrank stellen!

179 ב מוסים יסודיים.  
 ספל אחד שמנת טרופה,  $\frac{1}{4}$  הספל אבקת  
 סוכר.  $\frac{1}{2}$  כפית תמצית־שנף, חלבון אחד,  
 לקציפת השמנת מוסיפים סוכר ותמצית  
 שנף ומערבים בקצף החלבון שנטרף  
 סמיך לגמרי (מקודם מוסיפים משהו  
 מלח) שמים במגורת ההגלדה ומניחים  
 להגליד כל הצורך בלי להוציאו  
 באמצע.

180 מוסים של בננות.  
 2 ספלים קציפת־שמנת,  $\frac{1}{2}$  הספל סוכר,  
 ספל אחד בננות חתוכות, 2 חלבונים,  
 משהו מלח, ספל אחד ומחצה סוכר־שנף.  
 עושים כאמור למעלה. מערבים את  
 הבננות בקציפת־השמנת לפני שמים את  
 קצף־החלבון.

181 מוסים של פסתקים.  
 2 ספלי שמנת טרופה,  $\frac{1}{2}$  הספל אבקת־  
 סוכר, משהו מלח, שני חלבוני־ביצים,  $\frac{1}{2}$



*STRAWBERRY ICE-CREAM* 174

Substitute (in vanilla foundation) the milk and the vanilla extract by  $1\frac{1}{2}$  to 2 cupfuls of mashed strawberries. First freeze the foundation for some time, then mix in well the strawberries and allow to finish freezing.

*CHOCOLATE ICE-CREAM.* 175.

Mix 6 tablespoonfuls of grated chocolate and  $\frac{1}{2}$  teaspoonfuls of powdered cinnamon. Otherwise, as above.

*NUT ICE-CREAM.* 176.

6 tablespoonfuls of grated or ground nuts.  $\frac{1}{2}$  of the vanilla extract can be replaced by Arak extract.

*PISTACHIO ICE-CREAM.* 177.

Instead of vanilla extract, use almond extract, but only 1 teaspoonful. Colour the foundation with green food colouring matter and when serving sprinkle with chopped pistachios.

*COFFEE ICE-CREAM.* 178.

Pour the boiling milk over 6 tablespoonfuls of ground coffee and pass through a strainer of filtering paper (an extra half cupful of milk can be used). Otherwise as above, except that 2 spoonfuls of Maisnin are used.

*ERDBEER-EIS.* 174

Man lässt aus der Vanille-Masse die Milch und den Vanilleextrakt weg und fügt statt dessen  $1\frac{1}{2}$ —2 Tassen zerdrückte Erdbeeren hinzu. Und zwar lässt man erst die Sahne-Masse eine Zeitlang frieren, ruhrt dann die Beeren gut darunter und lässt fertig frieren.

*SCHOKOLADEN-EIS.* 175

In die Milch werden 6 Esslöffel geriebene Schokolade und  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Zimmpulver gemischt. Sonst wie oben.

*NUSS-EIS.* 176

6 Esslöffel geriebene oder gemahlene Nüsse, der Vanilleextrakt kann zur Hälfte durch Arrakextrakt ersetzt werden.

*PISTAZIEN-EIS.* 177

Statt des Vanilleextrakt wird Mandelextrakt genommen, aber nur 1 Teelöffel. Die Masse wird mit grüner Speisefarbe gefärbt und beim Anrichten zerkleinerte Pistazienkerne übergestreut.

*KAFFEE-EIS.* 178

6 Esslöffel gemahlener Kaffee werden mit der kochenden Milch aufgegossen und durch ein Sieb oder Filterpapier geschüttet (man kann  $\frac{1}{2}$  Tasse Milch mehr nehmen). Alles andere wie oben, nur von Maisnin 2 Löffel verwenden.

174. גלידה של תות שדה.

במקום החלב ותמצית-השנף נותנים לתערובת 2—1½ ספלים תות-שדה מעוכים. מניחים לתערובת השמנת להגליד יפה אח"כ מוסיפים את התותים ובוחשים היטב ומניחים את התערובת להגליד כדרוש.

175. גלידת שוקולדה.

מערבים את החלב בשש כפות שוקולדה מפורכת ו-½ כפית אבקת קנמון ונוהגים כאמור למעלה.

176. גלידת אנוזים.

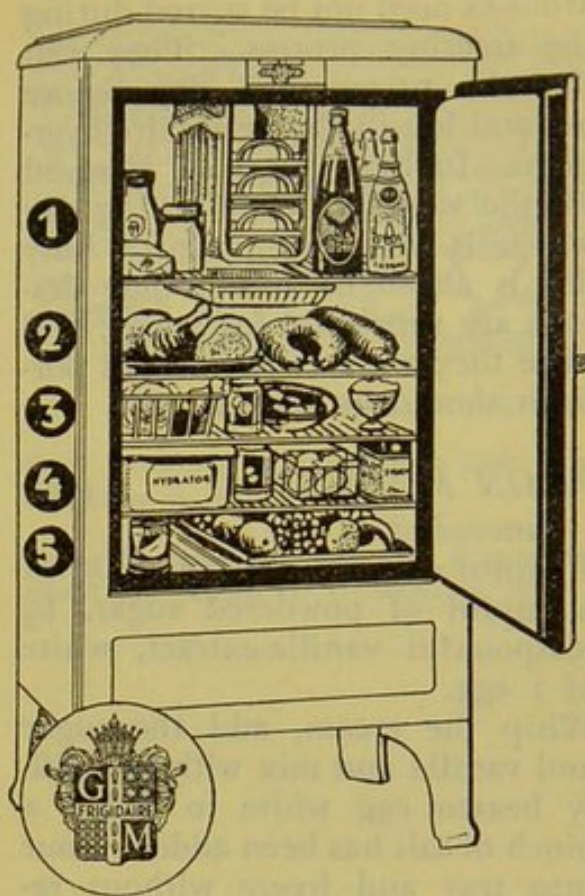
6 כפות אגוזים שחוקים או טחונים את מחצית תמצית-השנף יכולים להחליף בתמצית של ארק והשאר כאמור לעיל.

177. גלידת פסתקים.

במקום תמצית של שנף לוקחים תמצית של שקדים אבל רק כפית אחת. צובעים את התערובת בצבע ירוק ובשעת ההגשה זורים עליה גרעיני פסתקים מפורפרים.

178. גלידת קפה.

נוטלים 6 כפות קפה טחון יוצקים עליו חלב רותח ומערים דרך נפה או דרך גיר-סינון (יכולים לקחת עוד חצי הספל חלב) את כל השאר עושים כאמור למעלה מלבד המאיסנון שלוקחים ממנו 2 כפות.



ככה מסדרים את צרכי האוכל השונים במקרר:

1. חלב ומעשי חלב מכוסים ומאכלים קרים.
2. בשר, נקניק, בשר עוף ודגים.
3. שיירי אוכל שונים.
4. ביצים, שמן, גבינה (בכלים מכוסים).
5. ירקות, פירות משוברים.

This is the best order of food in the icebox.

- 1) milk, drinks, cold dishes.
- 2) meat, sausages, poultry, fishes.
- 3) left-overs.
- 4) eggs, oil, cheese (in covered containers).
- 5) vegetables, fruit.

So soll man die Vorräte im Eisschrank anordnen:

- 1) Milch u. Milchprodukte. Getränke.
- 2) Fleisch, Wurst Geflügel, Fische.
- 3) Reste.
- 4) Eier, Öl, Käse (in geschlossenen Behältern).
- 5) Gemüse und Obst.

**MOUSSES & SHERBETS.** 179a  
Mousses need not be stirred during the freezing process. They can thus be prepared a day before use and left in the Frigidaire overnight. In this way, time is saved for the work of the following day which is important when a busy day is ahead of you. These desserts are very good for guests, and since they are very rich, small portions should be served.

**PLAIN MOUSSE.** 179b  
(uncooked).

1 cupful of whipping cream,  $\frac{1}{4}$  of a cupful of powdered sugar,  $\frac{1}{2}$  teaspoonful vanilla-extract, white of 1 egg.

Whip the cream, add the sugar and vanilla and mix with the stiffly beaten egg white to which a pinch of salt has been added. Pour into tray and freeze without removing from Frigidaire during freezing process.

**BANANA MOUSSE.** 180.  
2 cupfuls of whipping cream,  $\frac{1}{2}$  cupful of sugar, 1 cupful of sliced bananas, whites of two eggs, pinch of salt,  $1\frac{1}{2}$  teaspoonfuls of vanilla sugar. Prepare in the same as above. Mix the bananas with the whipped cream before the beaten egg whites are added.

**PISTACHIO MOUSSE.** 181.  
2 cupfuls of whipping cream,  $\frac{1}{2}$  cupful of powdered sugar, pinch of

**MOUSSES U. SHERBETS.** 179a  
(Ungekocht)

Die „Mousses“ brauchen während des Frierprozesses nicht geschlagen zu werden. Man kann sie daher am Tage vorher bereiten und über Nacht in den Frigidaire stellen, so spart man Zeit am anderen Tag und verwendet diesen Nachtisch daher gern, wenn sonst viel andere Arbeit zu leisten ist.

**GRUND-MOUSSES.** 179b

1 Tasse Schlagrahm,  $\frac{1}{4}$  Tasse Puderzucker,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Vanille Extrakt, 1 Eiweiss. Zu der geschlagenen Sahne wird Zucker und Vanilleextrakt gefügt und mit dem ganz steif geschlagenen Eischnee (vorher Prise Salz hineingeben) vermischt. Ins Gefrierfach geben und ohne Herauszunehmen fertigfrieren lassen.

**BANANEN-MOUSSE.** 180

2 Tassen Schlagsahne,  $\frac{1}{2}$  Tasse Puderzucker, Prise Salz, 2 Eiweiss, 1 Tasse geschnittene Bananen, 2 Eiweiss,  $1\frac{1}{2}$  Teelöffel Vanillezucker. Wie oben. Die Bananen werden vor dem Eischnee unter den geschlagenen Rahm gemischt.

**PISTAZIEN-MOUSSE.** 181

2 Tassen Schlagsahne,  $\frac{1}{2}$  Tasse Puderzucker, Prise Salz, 2 Eiweiss,

---

Buy Perfection and Puritan — known for their quality!

---

2 ביצים, כף אחת מאיסנין, כף אחת תמצית של שנה.

בוללים חלב, מלח ומאיסנין יחד ומבשלים בזהירות מתוך בחישה מתמדת. מסירים מעל האש ומערבים לאט לאט בחלמון של ביצה שטרפו אותו תחילה היטב בסוכר. שוב שמים על גבי האש ובוחשים בלי הפסק עד שלאחר רגעים אחדים נעשית המסה מעובה (אבל אינה צריכה לרתוח), מסירים מעל האש בוחשים עד שתהיה קרה ומערבים אותה בתמצית השנה ובשמנת הטרופה ומגלידים אותה. אם משתמשים במקרר חשמלי משאירים  $\frac{1}{2}$  הספל שמנת, מוציאים את התערובת לאחר שהגלידה יפה מוסיפים את השמנת ובוחשים היטב ושוב מעמידים במקרר להגליד אותה עד גמירא.



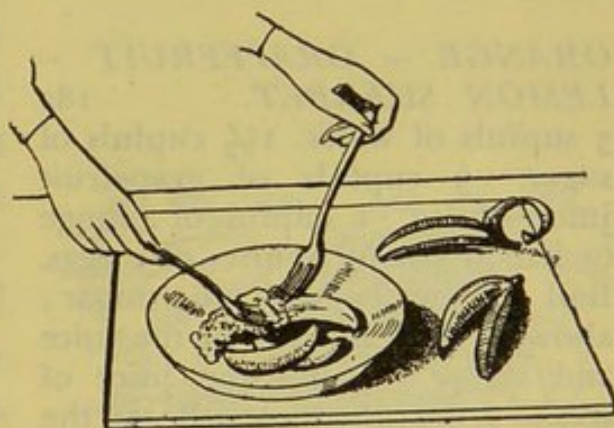
מאכלים קרים מוטב להגישם בכוסות.

Cold, puddings and icedishes look most attractive in glass dishes.

Kalte Krems, Puddings und Eisgerichte sehen am besten in Glasschalen aus.

### 172. כל הפירות.

מוסיפים על תערובת גלידת-השנה, לאחר שהסירוה מעל האש, את המיץ והקליפה הגרורה של לימון אחד וגם ספל של פירות מסוכרים ומגובשים חתוכים דק דק. גומרים כאמור למעלה.



בננות במאכלים נגלדים קל למערך אותן במזלג.

It is easy to mash bananas with a fork for ice-dishes.

Bananen in Eisspeisen lassen sich leicht mit einer Gabel zerdrücken.

### 173. נלידת בננות.

ספל אחד בננות מעוכות, כף אחת מיץ לימון,  $\frac{1}{2}$  כפית אגוזי מושקאט שחוקים. השאר עושים כאמור למעלה.

salt, whites of two eggs,  $\frac{1}{2}$  cupful of pistachios, finely chopped,  $\frac{1}{3}$  teaspoonful of almond extract,  $\frac{2}{3}$  teaspoonful of vanilla extract. Prepare as above.

### SHERBETS.

A sherbet consists of a fruit sirup with the addition of some other ingredients. When this mixture is firmly frozen, it is lightly beaten with an egg beater and the stiffly beaten egg white added. Then the entire mixture is again frozen. As excellent fruit syrups are available, in this country, the preparation of sherbets is a very simple matter. If fresh fruit juices are preferred, you must first prepare the required quantity of fruit syrup (use  $\frac{1}{2}$  cupful of sugar for each cup of orange — grapefruit — or lemon, juice). To save work, we have included "Assis" fruit syrups in the following recipes. These should always be kept in the house, particularly during the hot season.

### ORANGE — GRAPEFRUIT — LEMON SHERBET. 182

3 supfuls of water.  $1\frac{1}{2}$  cupfuls of sugar. 3 cupfuls of grapefruit juice. 1 cupful of orange or lemon syrup. Whites of 2 eggs. Boil the water with the sugar; allow to cool and stir in the juice and syrup (when using juice of fresh fruits, strain). Beat the whites of the eggs till stiff and

$\frac{1}{2}$  Tasse feingeschnittene Pistazienkerne,  $\frac{1}{3}$  Teelöffel Mandel-extrakt,  $\frac{2}{3}$  Teelöffel Vanille-extrakt. Zubereitung wie oben.

### SHERBETS.

Das Wesentliche am Sherbet ist, dass er aus einem Fruchtsyrup besteht, zu dem einige andere Zutaten gefügt werden. Nachdem diese Mischung durchgefroren ist, wird sie leicht mit dem Schneebesen geschlagen und steifer Eischnee hinzugefügt, das Ganze wird dann nochmals gefroren. Da wir hier im Land fertige sehr gute Fruchtsyrups haben, ist die Bereitung sehr einfach. Will man frische Fruchtsäfte verwenden, so muss man die entsprechende Menge Fruchtsyrup erst kochen (auf 1 Tasse Orangen- Grapefruit- oder Zitronensaft der frischen Frucht nimmt man  $\frac{1}{2}$  Tasse Zucker). Wir nehmen aus Gründen der Arbeitersparnis nachstehend gleich die fertigen Fruchtsyrups von „Assis“, die besonders in der heissen Jahreszeit stets im Hause bereitgehalten werden können.

### GRAPEFRUIT-SHERBET. 182

3 Tassen Wasser mit  $1\frac{1}{2}$  Tassen Zucker aufkochen; abkühlen lassen und 3 Tassen Grapefruit-saft (wenn von frischen Früchten muss er passiert werden!) sowie eine Tasse Orangen- oder Zitro-



ת.ס.ס. — לימונדה היגינית ממיצי עסים

גלידת תות שדה או תות סנה.  
כמו גלידת־משמש רק במקום מים  
נוטלים יין לבן מהול במים מחצה על  
מחצה.

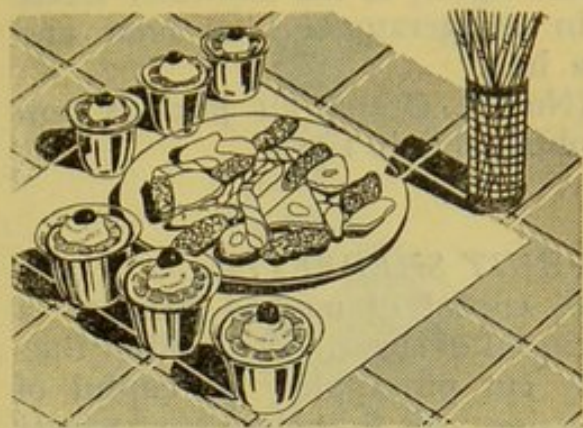
השמוש במיצי פירות מתוצרת הארץ  
(למשל: מיץ פטל, דובדבנים, תפוחי־  
זהב, אשכוליות ולימונים) חוסך עבודה  
מרובה, טוב לבריאות ואינו עולה ביוקר.  
אלא, שמכירים אותו אך מעט, ולכן נביא  
דוגמאות אחדות:  
(מתכונת זו איננה לא באנגלית ולא  
בגרמנית).

### גלידת תפוחי זהב. 170.

בוללים את המיץ של 3 תפוחי־זהב  
יפואים ולימון אחד (שפים את הקליפה!)  
באוקיה אחת אבקת סוכר ו־2 ספלים יין  
לבן. (מחצית היין יכולים להחליף במיץ  
תפוחי זהב) ומגלידים. את כל גלידות  
הפירות יכולים להכין ביתר מהירות  
מפירות משומרים בשביל עשית גלידה.  
בוללים אותם במים באותה המדה (או  
מחצית יין ומחצית מים) ונותנים בכלי  
ההגלדה.

### גלידה בחלב או בשמנת. 171.

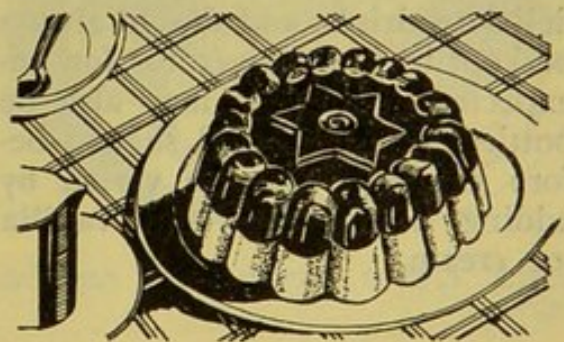
שימי לב כי הקרמים האלה צריכים  
להתבשל בזהירות, מוטב בסיר כפול ואם  
אין כזה צריך לשים צלחת אזבין מתחת  
לסיר ומעמידים על גבי שלהבת קטנה  
ובוחשים כל זמן הבשול. ספל אחד חלב,  
 $\frac{1}{2}$  הספל שמנת מתוקה,  $1\frac{1}{2}$  ספל קציפת־  
שמנת,  $\frac{3}{4}$  ספל אבקת־סוכר, משהו מלח,



כוסות חביצה או קרם מקשטים למעלה  
בפלח של תפוחי־זהב. קרם של תפוחי־זהב  
או של יין נאה להגיש בכוסות ולמעלה שמים  
פלח של תפוחי־זהב.

Orange, lemon, or white wine cream  
is very appetizing, when served with a  
slice of orange in an attractive bottle  
glass dish.

Orangen oder Weincreme ist im Glas  
mit einer Orangenscheibe obenauf zu  
servieren.



חביצה בשני צבעים.

Pudding in two colours.

Zweifarbiger Pudding.

add lightly to the mixture ; freeze in refrigerator for an hour and a half.

(Note : Grapefruit juice is now obtainable in tins).

*FRUIT SHERBET.* 183.

1/2 cupful of mashed banana. 1 cupful of sugar. 1/2 cupful of finely cut pineapple. 1/2 cupful of grapes cut in halves (in winter grape preserves from "Assis"). 1/3 cupful of orange syrup. 1/3 cupful of lemon or grapefruit syrup. 1/2 cupful of colden milk. 1 1/2 cupfuls of whipped cream.

Mix in the sugar with the mashed banana, add the pineapple and grapes and stir in the syrups and milk, then mix in lightly the whipped cream. Freeze.

*MESCOLATA.* 184.

Put one tablespoonful of "Assis" chocolate syrup into each glass, add one tablespoonful of sweet cream. Fill up with previously cooled strong black coffee. Stir well, then whiten with milk or decorate with whipped cream, as desired. This is one of the most delicious drinks and should always be kept in the refrigerator for unexpected guests ; it may also be bottled (must be well shaken before serving). May be varied by adding beaten eggs and vanilla ice cream.

nensyrup dazurühren. 2 Eiweiss zu Schnee, steif darunterziehen und das Ganze 1 1/2 Stunden in der Maschine frieren lassen. „Reiner Grapefruitsaft“ ist in Büchsen pasteurisiert zu haben.

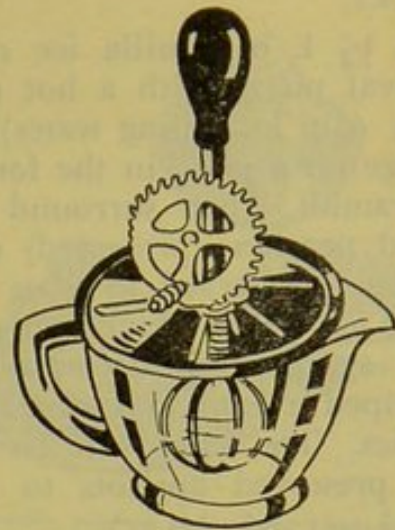
*FRÜCHTE-SHERBET.* 183

1/2 Tasse Bananenfleisch mit der Gabel zerdrücken, dazu 1 Tasse Zucker rühren und 1/2 Tasse kleingeschnittene Ananas, 1/2 Tasse halbierte Weinbeeren (im Winter Trauben-Kompott von „Assis“) ferner 1/3 Tasse Orangensyrup, 1/3 Tasse Zitronen- od. Grapefruitsyrup u. 2 1/2 Tassen erkaltete Milch dazurühren. 1 1/2 Tassen Sahne schlagen und unter diese Masse ziehen ; das Ganze frieren lassen.

*MESCOLATA.* 184

In jedes Glass 1 Esslöffel „Assis“-Schokoladensyrup geben, darauf 1 Esslöffel süsse Sahne und mit starkem schwarzen vorher gekochtem Kaffee auffüllen. Gut umrühren und nach Belieben noch mit Milch weissen oder mit Schlag-sahne verzieren. Dies ist eines der vorzüglichsten Getränke, das man für unverhoffte Gäste stets im Eisschrank haben sollte ; am besten eine Flasche voll bereiten und gut durchschüteln. Man kann variieren durch Hinzufügen von geschlagenen Eiern und Vanilleeis.

ספל או רק שתי כפות שמנת מתוקה, בוחשים היטב עוד פעם את כל הקרם בכף יפה יפה מחזירים למקרר וחוזרים ועושים כך עוד שתיים שלש פעמים. בדרך כלל נמשך הדבר כשעתים עד גמר תהליך ההגלדה. רוצים לקמץ בקציפת שמנת או לותר עליה אין מנערים את כל גוש הגלידה בכף אלא טורפים אותו במטרף עד שיעשה כעין קצף. אבל דבר זה אינו אפשרי אלא בקערה שצוננה תחילה צנת קרח.



במקצת נוח זה של זכוכית יכולים להקציף קרם או שמנת ולהניש מיד אל השולחן.

Egg- or cream-beater, in a convenient device can be brought directly to the table.

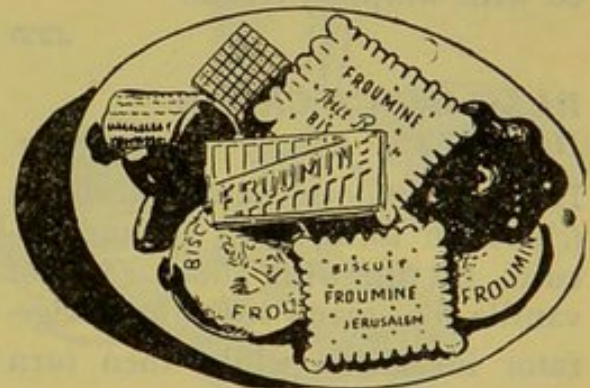
In diesem Schneeschläger kann fertige Schlagsahne oder Creme gleich auf den Tisch gebracht werden.

מתכונות (רצפטים) להכנת גוש הגלידה.

(בלי בישול, בלי חלב ושמנת)

גלידת משמשים. 169.

1 אוקיה משמשים יבשים שהשרום במשך הלילה, אבל בלי רוטב, מעבירים אותם דרך מסננת ומערבים באוקיה אחת אבקת סוכר וחבילה אחת של סוכר-שנף. לבסוף מוסיפים  $\frac{1}{2}$  ליטר מים (או רוטב המשרה) את התערובת שמים בקופסת ההגלדה או במגורות ההגדה של הפריג'ידר (בחלוקה לקוביות או בלי זה). מגישים עם שמנת טרופה או, אם זו יקרה מדי, עם קצף לימונים שטורפים אותו במעט סוכר וקרט אחד מרסקיבו.



צנימים וגופליון מגישים לכל המאכלים הקרים.

Serve biscuits and waffles with all iced dishes.

Biskuits und Waffeln serviert man zu allen kalten Speisen.

(גם זה צריך להיות מצונן היטב).



*CHILLED DESSERTS. PEACH MELBA.*

185.

From  $\frac{1}{2}$  l. of vanilla ice cream cut oval pieces with a hot tablespoon (dip in boiling water), and arrange on a plate in the form of a pyramid. Then surround with halved peaches (preserved) or, if portions are served in glass dish, on the ice cream. Pour over strawberry syrup and decorate with whipped cream and crystallised cherries. The same can be done with preserved apricots to make *Apricot-Melba*.

*ICE-CREAM FRUIT SALAD.*

186.

Cup up various preserved fruits (for example, grapes, apricots, plums of local production of "Assis"). After having drained of juice, soak in a small glass of cherry-brandy. Then mix lightly with 1 l. of vanilla ice cream, return for a short while to refrigerator and serve portions in glasses, decorated with whipped cream.

היכו.

*RUSSIAN ICE CREAM DESSERTS.*

187.

Line a smooth pudding basin (charlotte form) with sponge biscuits, fill up with about  $\frac{3}{4}$  l. of vanilla ice cream, leave in refrigerator for a little while, then turn out and serve with whipped cream.

*PFIRSISCH-MELBA.*

185

Mit einem heissen Esslöffel (in kochendes Wasser tauchen) sticht man aus  $\frac{1}{2}$  l Vanilleeis ovale Stücke aus und richtet sie in die Mitte einer Platte pyramidenförmig an übergiesst leicht mit dickem Erdbeer- oder Kirschsyrup. Dann halbe Pfirsiche (eingemachte) um das Eis legen (oder, wenn portionsweise im Glas, auf das Eis), und mit Schlagrahm und kandierten Kirschen garnieren. Dasselbe kann mit eingemachten Aprikosen als *Aprikosen-Melba* gemacht werden.

*EIS-FRUCHTSALAT.*

186.

Verschiedene eingemachte Früchte (z. B. Weintrauben, Aprikosen, Pflaumen der einheimischen Erzeugung v. „Assis“) werden (ohne Sosse) zerschnitten und mit einem Gläschen Kirsch getränkt. Dann mit 1 l Vanilleeis leicht untermischt, nochmals in den Eisschrank auf kurze Zeit hineingestellt und portionsweise in Gläsern mit Schlagsahne verziert angerichtet.

*RUSSISCHE EISSPEISE.*

187

Eine glatte Puddingform (Charlottenform) mit Löffelbiskuits auslegen, ca.  $\frac{3}{4}$  l. Vanilleis einfüllen, nochmals kurz in den Eisschrank geben, stürzen und mit Schlagsahne anrichten.

---

Z u m P u d d i n g — n u r B r o k a

---

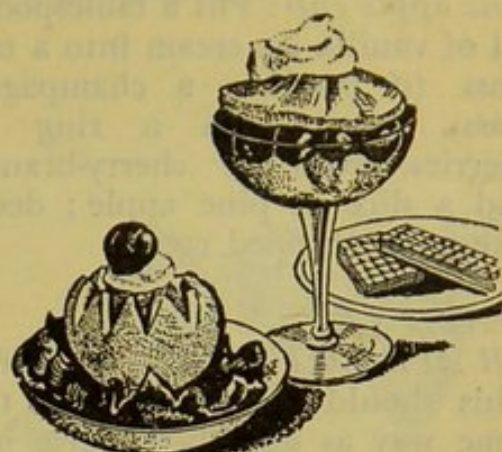
ומקשטים בהרבה את שלחן-האורחים.  
 תנאים אלה קודמים לכל עשית גלידה:  
 (1) קודם כל, צריכים כל החמרים  
 המסומנים במתכונות (רצפטים) להיות  
 מוצגים לגמרי. לשם כך טוב להחזיק תמיד  
 מן המוכן במקרר כמות ידועה של חלב,  
 ביצים, פירות וכדומה. תנאי מוחלט הוא  
 שצריך לשים את החמרים במקרר שעות  
 אחדות קודם לעשית הגלידה, כי על ידי  
 כך חוסכים הרבה בזמן הדרוש להקפאה.  
 (2) הפירות אין משתמשים בהם אלא  
 כשבשלו כל צרכם. ואם לוקחים  
 משומרים הרי יש לסלק לגמרי את  
 הרוטב ולהשתמש בו ללפדים אחרים  
 כגון קרם ומשקים.

(3) יש לנהוג במקרר בדיוק לפי ההוראות  
 המודפסות וקודם כל מקפידים על נקינות  
 המוחלט.

(4) אם צריכים לעשות את הגלידה בלי  
 מקרר במכונת הגלידה או אפילו בסיר  
 פשוט ששמים לתוכם קרח כתוש במלח  
 בתור תערובת מקררת, הרי יש לשמור  
 מאד שאף טפה מתערובת זו לא תחדור  
 לתוך דפוס הגלידה. לשם זה מכסים  
 אותו היטב במכסהו וליתר בטחון  
 מושחים את שפת המכסה במעט קוקוויץ.

### הכנת גלידה. 168.

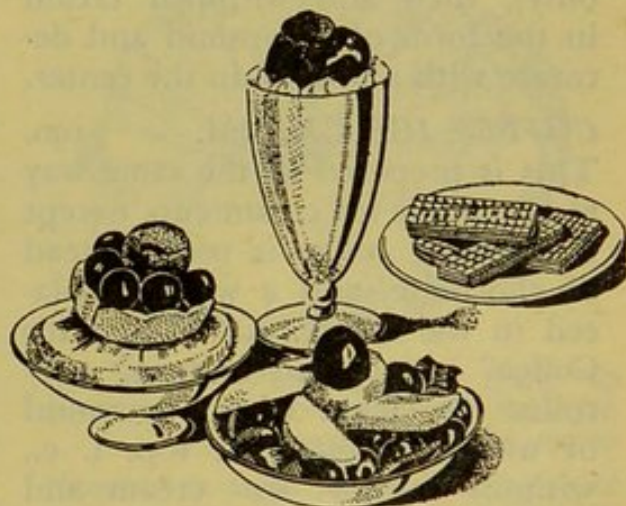
כשרוצים לעשות גלידה במקרר חשמלי  
 כגון פריג'ידר, חשוב מאד להפסיק פעם  
 את תהליך ההגלדה. אל גוש הגלידה  
 המוכן בחלב מוסיפים במקרה זה חצי



סלסלות של תפוחי-זהב מלאות גלידה. נביע  
 גלידה עם פלחי אננס.

Orangebasket with ice cream and ice  
 cream covered with fruit and pineapple  
 slice.

Orangenkörbchen mit Eisfüllung Eisbe-  
 cher mit Ananasscheibe.



מאכלים נגלדים יכולים לקשט אותם יפה  
 בפירות.

Iced dishes attractively served with fruit  
 and whipped cream.

Eisgerichte lassen sich mit Früchten  
 hübsch garnieren.

*ICE CREAM CUPS.* 188a.

*Pine apple cup*: Put a tablespoonful of vanilla ice cream into a tall glass (if possible, a champagne glass), cover with a ring of cherries, drops of cherry-brandy and a slice of pine apple; decorate with whipped cream.

*PEACH —  
OR APRICOT CUP.* 188b.

This should be prepared in the same way as described above under Ice-cream desserts. You can take two halves of a peach, arrange opposite each other, fill the hollow with any desired fruit or vanilla ice cream and decorate the whole with whipped cream.

*CHOCOLATE ICE CREAM*  
(Chocolate Ice Cream). 189.

Put 1 tablespoonful of vanilla ice cream in a tall glass, cover it with 4 tablespoonfuls of strong ice cold chocolate (prepare with milk only), then add whipped cream in the form of a pyramid and decorate with a praline in the center.

*COFFEE ICE-CREAM.* 190.

This is prepared in the same way as Chocolate ice cream cup, except that strong coffee is used instead of chocolate, and a wafer is placed in the centre. A "Vienna Ice Coffee" is prepared by using only coffee ice cream with a pyramid of whipped cream on top, i. e., without vanilla ice cream and without liquid coffee.

*ANANAS-BECHER.* 188a

In ein hohes Glas (mögl. Champagner-Kelch) legt man 1 Esslöffel Vanilleeis, darum einen Kranz aus Kirschen, die mit Cherry beträufelt wurden, obenauf eine Scheibe Ananas, darüber Schlagsahne.

*PFIRSICHBECHER.* 188b

Wie oben unter Eisspeisen schon angegeben. Mann kann auch 2 Pfirsich-Hälften gegenüber legen und dazwischen beliebiges Frucht-eis oder Vanilleeis füllen, mit Schlagsahne garnieren. Mit Bananen, Kompottfrüchten aller Art lässt sich dasselbe in vielen Varianten herstellen.

*EISSCHOKOLADE.* 189

In ein hohes Glas gibt man 1 Esslöffel Vanilleeis, darüber giesst man 4 Esslöffel starke eisgekühlte Schokolade (nur mit Milch kochen!) und spritzt eine Pyramide aus Schlagrahm auf, die in der Mitte mit einem Praliné geziert wird.

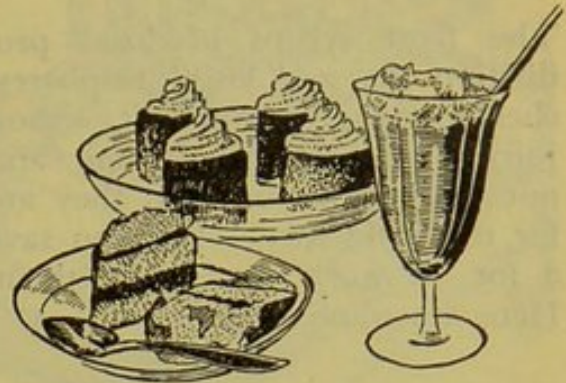
*EISKAFFEE.* 190

Wie das vorige Rezept, nur statt Schokolade starken Kaffee nehmen und in der Mitte mit einer Waffel anrichten. Für „Wiener Eiskaffee“ nimmt man nur Kaffee-Eis und türmt darauf eine Pyramide Schlagsahne. (Also kein Vanilleeis und keinen flüssigen Kaffee!)

# גלידה, מאכלים מוקפאים ומשקאות קרים

אם כי בעיר הגדולה יש להשיג גלידה משובחת מן המוכן ולא עוד אלא שמביאים אותה גם הביתה, הרי יש מקרים שטוב לה לבעלת הבית להכין בעצמה את הגלידה. מי שיש לה בביתה מקרר חשמלי יכולה לעשות זאת בנקל.

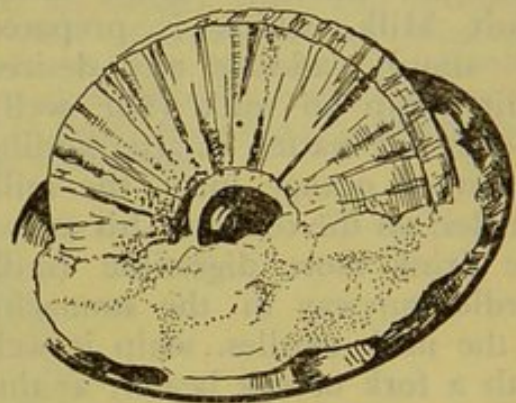
יש להכין את התערובת ולשימה במגורות ההקפאה. צרכי המזון כקציפת שמנת ואבקת גלידה אשר עוד לפני זמן קצר קשה היה להשיגן כאן, ועכשו נמצאות הן בשפע וכשמשמשים בהן חוסכים ביצים ופטורים מהשתמשות בגלטין שאינו מתאים לתנאי המטבח שלנו. (ראה הוראות מדויקות ברשימות החומרים). היושב בכפר ויש לו חלב טרי ומקרר חשמלי יכול להכין לו בעצמו שמנת ואם אין לו מקרר חשמלי עליו להשתמש בשמנת דנית משומרת. מי שאמצעיו מוגבלים או מי שרוצה פרפרת קרה לאחר סעודת בשר יכול להסתפק בגלידת פירות למיניה. בני העיר, כשאורחים בלתי צפויים מזדמנים לביתם, יכולים בלי כל קשי להשיג גלידה בקרבת מקום ולעשות ממנה מאכלים מוקפאים נאים וטעימים, שאפשר לשמרם במקרר זמן ממושך ללא חשש תסיסה. מאכלים אלה אינם מצריכים עבודה מרובה והם יפים למראה



עונה הגאכלת בגלידה צריך לצנו אותה עד שתהיה קרה כקרה.

Tarts which accompany cold drinks should likewise be cold.

Torten zum Eisgetränk müssen auch eisgekühlt sein.



כך עושים זריחת השמש. לוקחים חצי פלח של אננס מעמידים אותו על גלידה אדומה ומקשטים בקציפת שמנת.

"Sunrise" is made with a foundation of pink-pudding or icecream topped with whipping cream and half slice of pineapple forming a bridge across all.

„Sonnenaufgang" macht man aus einer halben Ananasscheibe, die über Eis aufgestellt und mit Schlagsahne garniert wird.

# C O L D D R I N K S

## KALTE GETRÄNKE

The fruit syrups of local production (e. g. "Assis" raspberry, cherry, orange, grapefruit, lemon juices) are both wholesome and not too expensive. Yet, they are far too little used. You can save a lot of work by using them. Here are some examples.

### COLD DRINKS.

191.

Everybody knows how to prepare a cold drink from syrup and soda, but few have ever thought of using the syrup as a simila flavouring to cold tea, which makes a delicious drink.

Very few people know the excellent, nutritive drink called Fruit Milk, which is prepared by simply adding any desired fruit syrup to milk (Stir well). It does not matter, if, after adding lemon or orange juice, the milk curdles; on the contrary, this makes the drink more digestible (milk curdles anyway in the stomach). If the milk curdles, whip it well with a fork or egg beater, as this will give the drink an appetizing appearance. This drink has the advantage over other drinks of being very nutritious and satisfy-

Verwendung von Fruchtsyrup einheimischer Erzeugung (z. B. „Assis“ – Himbeer, Kirsch, Orangen, Grapefruit, Zitronen u. Granatapfelsaft) erspart viel Arbeit, ist gesund, nicht zu teuer, aber die möglichen Varianten sind viel zu wenig bekannt. Dafür einige Beispiele.

### FÜR KALTE GETRÄNKE 191

ist zwar Fruchtsaft in Soda allgemein verbreitet, aber schon die Verwendung in kaltem Tee zu abwechslungsreichem Geschmack wird wenig ausgenutzt. Sehr wenige kennen die vorzügl. und nahrhafte Fruchtmilch, die einfach zu bereiten ist durch Hineingiessen beliebigen Fruchtsyrups in Milch (gut umrühren!) Wenn beim Hinzufügen von Zitronen- oder Orangensyrup die Milch gerinnt, so schadet das nicht nur nichts, sondern es macht das Getränk nur leichter verdaulich (im Magen gerinnt die Milch sowieso) und schlägt man es mit der Gabel oder dem Schneebeesen, so sieht sie auch gut aus. Diese Fruchtmilch hat im Gegensatz zu den meisten anderen Getränken auch einen hohen

---

בית מסחר „ריבולי“ מקור למתנות - תל-אביב - ירושלים

---

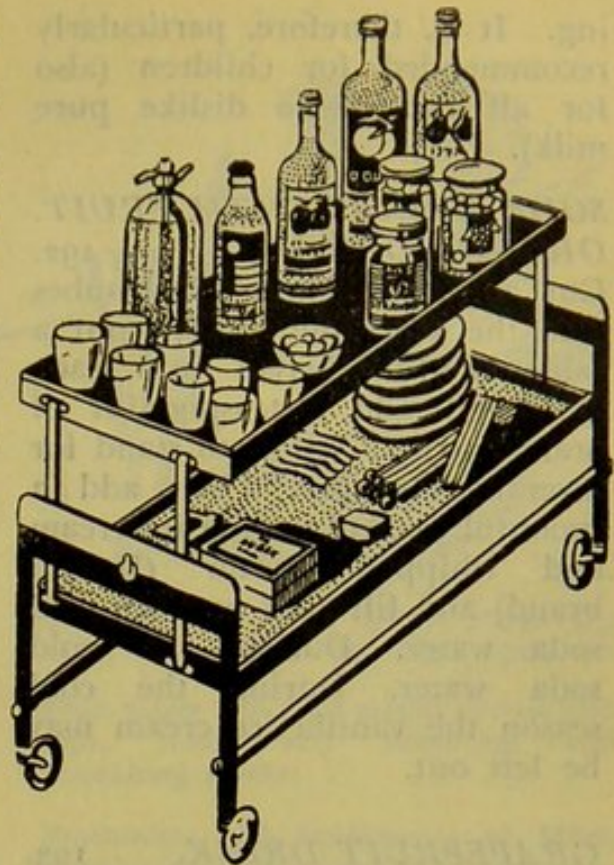
משקאות מביצים 197

טורפים היטב ביצה אחת עם 4 כפות חלב קר מאד. מוסיפים 2 כפות שירוב פירות על קרקעית של כוס ששותים בו יין-שמפן, נותנים כף של גלידת-שנה, מוסיפים על זה את הביצים הטרופות. ממלאים בחלב ומקשטים בקציפת שמנת. באופן זה יכולים להכין:

משקה-ביצים בתפוחי-זהב עם שירוב של תפוחי-זהב

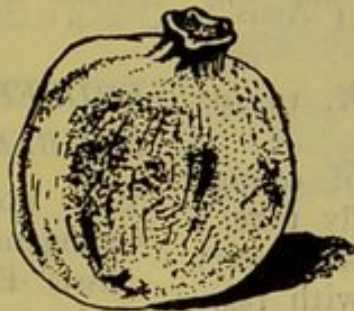
"	"	"	בלימונים	"	"
"	"	"	באשכוליות	"	"
"	"	"	בתות-סנה	"	"
"	"	"	דובדבנים	"	"

מי שרוצה את המשקה במעט אלכוהול מחליף את החלב ביין לבן של ראשון לציון ואפשר להוסיף גם מעט קוניאק. משקאות ביצים אלה ערכם המזין רב מאד (ביחוד משקי החלב) ולכן טוב לתתם לילדים (בלי אלכוהול) ולמבוגרים הצריכים להבראה.



מיצי פירות של תוצרת הארץ, משומרי-פירות וממרחות יכולים לסדר אותם יפה מאד במסבאה בלי אלכוהול.

Einheimische Fruchtsäfte, Obstkonserven und Marmeladen lassen sich vorzüglich zu einer „alkoholfreien“ Bar zusammensetzen auf dem Servierboy von „Rivoli“. Non-alcoholic bar of drinks made entirely of locally fruit juices, preserved fruit and marmelades.



מיץ רמונים טריים או שירובי-עסים משיבים את הנפש לטה או לחביצה קרה בתור רטב. Pomegranate juice or „Assis“ pomegranate syrup is very refreshing in tea or as a sauce on puddings.

Granatapfel-Saft frisch oder als Syrup (von „Assis“) besonders erfrischend im Tee oder zu kaltem Pudding als Sauce.

ing. It is, therefore, particularly recommended for children (also for all those who dislike pure milk).

*SODA DRINKS WITH FRUIT.  
ORANGE DRINKS.* 192.

Cut an orange into small subes (use the vegetable knife); put a tablespoonful thereof into each glass and add a teaspoonful of orange syrup; allow to stand for several minutes. Then add a spoonful each of vanilla ice cream and whipped cream (Danish brand) and fill glass up with cold soda water. During the cold season the vanilla ice cream may be left out.

*GRAPEFRUIT DRINK.* 193.

As above, but grapefruit and "Assis" grapefruit syrup instead of orange and orange syrup respectively. During the season when grapefruit is not obtainable, first put Ethrog jam into the glass, then Vanilla ice cream and whipped cream; fill glass up half with soda, half with pure preserved grapefruit juice ("Assis").

*STRAWBERRY DRINK.* 194/95  
*RASPBERRY DRINK*

As above but instead of orange and orange syrup, merely take 2 spoonfuls of "Assis" strawberry jam. In the same way with raspberry-jam from "Assis".

Nähr- und Sättigungswert, daher besonders empfehlenswert für Kinder (Auch für alle die ungerne Milch trinken!).

*GETRÄNKE*

*MIT FRÜCHTEN UND SODA.*

*ORANGEN-GETRÄNK.* 192

Eine Orange wird in kleine Würfel (mit den Tomatenmesser am bequemsten) geschnitten. 1 Esslöffel davon in je 1 Glas gegeben, darauf 1 Teelöffel Orangensyrup und einige Minuten ziehen lassen. Dann 1 Löffel Vannilleeis und 1 Löffel Schlagsahne und das Glas mit kaltem Sodawasser auffüllen. In den kühleren Monaten kann das Vanilleeis wegbleiben.

*GRAPEFRUIT-  
GETRÄNK.* 193

Wie oben nur mit Grapefruit In der grapefruitarmen Jahreszeit gibt man 1 Löffel Ethrog-Marmelade unten ins Glas, dann 1 Löffel Vanilleeis und Schlag-sahne; füllt nur zur Hälfte mit Soda, zur Hälfte mit „Reinem Grapefruitjuice“ aus Büchsen auf.

*ERDBEER-GETRÄNK.* 194/95  
*HIMBEER-GETRÄNK.*

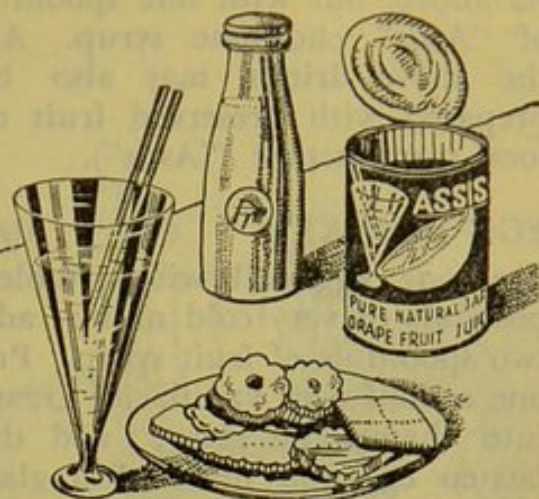
Wie oben statt Orangen und Orangensyrup nur 2 Löffel „Assis“-Erdbeer-Konfitüre.

Ebenso mit Himbeer-Konfitüre.



«TASSAS» the hygienic lemonade — made of «Assis» juice

שמנת ואז ממלאים את הכוס במי סודה קרים. בימות החרף אפשר לותר על גלידת השנף.



193. משקה אשכוליות.

הכל כלעיל אלא בעונה שאין האשכוליות מצויות שמים כף אחת של ממרח אתרוגים, כף אחת של גלידת-שנף וכף אחת של קציפת-שמנת. ממלאים את הכוס חציה מי-סודה וחציה מיץ אשכוליות מתוך קופסאות.

מיצי פירות ושיריבי פירות מעורבים בחלב הם משקה משיב נפש ומזין.

Fruit juices and fruit syrups stirred into milk, make very refreshing and nourishing drinks.

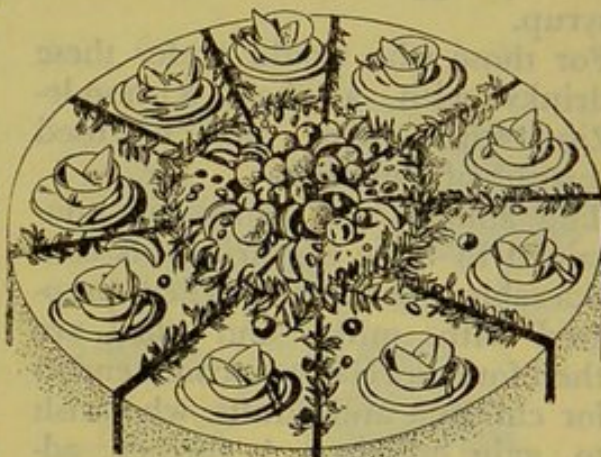
194. משקה תות שדה.

כאמור למעלה, תפוחי-זהב ושירוב של תפוחי-זהב רק 2 כפות רבה של תות שדה של „עסיס“.

Fruchtsäfte und Fruchtsyrup in Milch verrührt sind ein erfrischendes und nahrhaftes Getränk.

195. משקה פטל.

כאמור למעלה עם רבה של פטל של „עסיס“.



196. משקה שוקולדת.

כף אחת שירוב שוקולדה של „עסיס“ והשאר כאמור לעיל. גם לפדי הפירות של „עסיס“ יכולים לשמש להכנת המשקים הללו.

שלחן ערוך יפה לתה בחורף עם ענפים ירוקים עם פירות שונים: אגוזים, בננות, מנדרינות, וממתקים, מונחים על מפת השלחן.

Table decoration in winter with greens, fruit and sweets directly on the table.

Teetisch im Winter mit Grün, Früchten und Konfekt direkt auf der Tischplatte.



**CHOCOLATE DRINK.** 196.  
As above, but with one spoonful of "Assis" chocolate syrup. All the above drinks may also be prepared with preserved fruit of local manufacture ("Assis").

**EGG DRINKS.** 197.  
Beat one egg well with 4 table-spoonfuls of very cold milk; add two spoonfuls of fruit syrup. Put one spoonful of vanilla ice cream into champagne glass; add the beaten egg and milk. Fill glass up with milk and decorate with whipped cream.

In a similar way you can prepare. Orange egg drink with orange syrup.

Lemon egg drink with lemon syrup.

Grapefruit egg drink with grapefruit syrup.

Raspberry egg drink with raspberry syrup.

Cherry egg drink with cherry syrup.

For those who would prefer these drinks with alcohol, Rishon-le-Zion white wine may be used instead of the milk.

The amount of nutriment contained in these egg drinks is considerable (particular, when prepared with milk) and they are therefore specially recommended for children and adults, who wish to gain weight. A further advantage is, that they offer a great variety of different flavours.

**SCHOKOLADEN-GETRÄNK** 196  
1 Löffel „Assis“-Schokoladensyrup, sonst wie oben.

Auch mit Kompottfrüchten einheimischer Erzeugung („Assis“) lassen sich die obigen Getränke herstellen. (Vergl. auch „Mescolata“ auf S. 138).

**EIER-GETRÄNKE.** 197

1 Ei wird mit 4 Esslöffeln ganz kalter Milch gut verschlagen; 2 Löffel Fruchtsyrup hinzufügen. Auf den Boden eines Sektglases 1 Löffel Vanilleeis, darauf die Eiersosse, mit Milch auffüllen und oben mit Schlagrahm verzieren. So kann man herstellen.

Orangen-Eiergetränk mit Orangensyrup, Zitronen-Eiergetränk mit Zitronensyrup, Grapefruit-Eiergetränke mit Grapefruitsyrup, Himbeer-Eiergetränk mit Himbeersyrup, Kirsch-Eiergetränk mit Kirschsyrup.

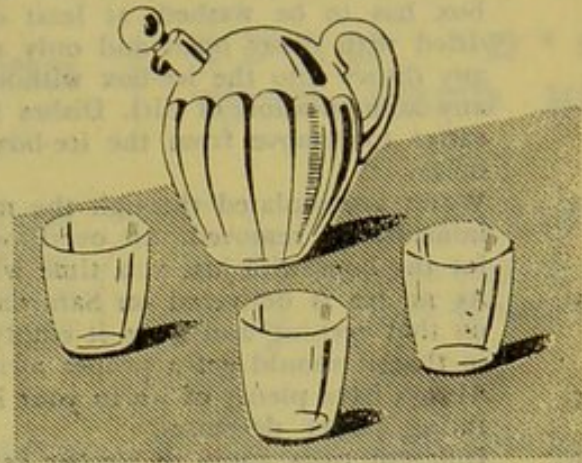
Wer das Getränk mit Alkohol wünscht, nimmt statt Milch einen gut gekühlten Weisswein und event. noch einen Schuss Cognac. Eiergetränke haben einen erheblichen Nährwert (besonders die mit Milch) und sind daher (ohne Alkohol) für Kinder und Erwachsene, die zunehmen sollen, auch wegen ihres abwechslungsreichen Geschmackwertes zu empfehlen.

# מִשְׁקָאָת

משקאות קרים במיצי סירופ 191  
 השמוש במיצי פירות בסודה בשביל  
 משקאות קרים נפוץ למדי, אך עוד טרם  
 נתפשט השמוש במיצי פירות לתה קר  
 שיכולים הם להעשיר בהרבה את  
 טעמו (בשמוש במיצי תפוחי-זהב,  
 אשכוליות או לימונים רצוי להוסיף  
 גם מעט קלפת לימון). אך מעטים יודעים  
 כמה טוב ומועיל הוא המשקה של פירות  
 בחלב, שהכנתו פשוטה מאד ע"י גסיכת  
 המיץ הרצוי לתוך החלב (לבחוש היטב)  
 אם ע"י הוספת מיץ תפוחי-זהב או מיץ  
 לימונים נקרש החלב אין דבר זה  
 מזיק. להפך, הוא עושה את המשקה  
 נוח יותר לעכול (הן בקיבה נקרש החלב  
 בלאו הכי). ואם טורפים אותו במזלג או  
 במטרף הרי גם מראהו נאה. חלב במיץ  
 פירות בנגוד למשקאות אחרים, רב גם  
 ערכו המזין והמשביע ולכן יש להמליץ  
 לתתו לילדים (גם כמזון דיאטי לכל אלה  
 אלה שאינם סובלים את טעם החלב).

## משקאות פירות בסודה.

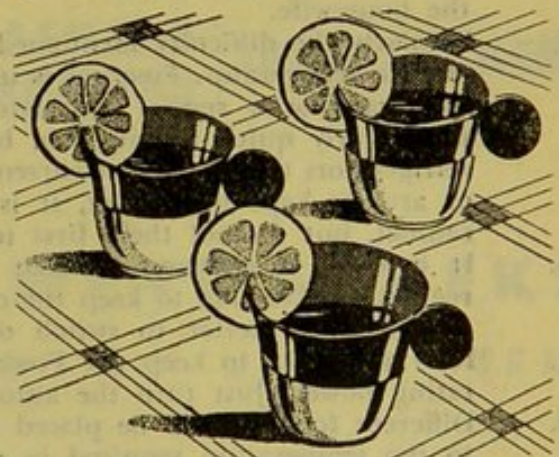
משקה תפוחי זהב. 192  
 חותכים תפוחי-זהב אחד לקוביות קטנות  
 (נוח ביותר לשמוש — סכין לעגבניות)  
 שמים כף אחת מהם לתוך כל כוס יוצקים  
 כפית של שירוב תפוחי-זהב ומשהים  
 רגעים אחדים להסתפג. מוסיפים כף אחת  
 של גלידת-שנף וכף אחת של קציפת



כד זכוכית סגור הוא בית קבול יפה ליינ  
 וללימונדה.

A glass with a stopper makes an attractive  
 container for wines and limonades.

Die geschlossene Glaskaraffe eignet sich  
 auch für Limonaden und Weine.



כשנותנים פלח לימון ליד הכוס מיותרת  
 התחתית.

Lemon served on the glass saves an  
 extra plate.

Zitronenscheibe am Glas erspart den  
 Unterteller.

## HOW TO USE MY ICE-BOX ?

---

Although in our climate ice-boxes are indispensable in every household and accordingly are widely used in this country, yet few persons know how to use them best and look after them. Here are the main rules for the correct use and proper care of ice-boxes.

- A. For all ice-boxes the following rules should be observed :
1. Keep interior absolutely clean! In the conditions of our climate every ice-box has to be washed, at least once a week, with warm soda-water, then dried with doors open and only re-filled when thoroughly dry. Do not put any dishes into the ice-box without appropriate containers — so as to avoid any accumulation of dirt. Dishes kept in containers are more accessible and easier to remove from the ice-box. Spilt fluids should be removed without delay.
  2. Water accumulated through the melting of the ice in the ice-box should be immediately removed. An overflow of water on the floor means extra work for the housewife just at a time when she might be most occupied.
  3. As no ice is delivered on Saturday evening it is advisable to clean ice-box on that evening and leave it empty and with doors open until next morning, so that it should get a proper airing during the night.
  4. Always have plenty of ice in your ice-box for as the ice is melting its refrigerating power decreases.
- B. Different rules apply to *electric refrigerators*.
1. The electric refrigerator just as the ordinary ice-box should be kept clean, but a thorough cleaning with warm soda-water once in a fortnight will be found sufficient. As soon as it is well dried you can start using it. Before putting food into refrigerator remove all paper packing and place food in glass or porcelain dishes. Do not crowd dishes in the box as this prevents proper circulation of air. Cooked and strong flavoured foods like cheese, fish etc., should be kept in covered containers, but not hermetically closed so as to allow air circulation inside the containers. The same applies to vegetables which keep particularly fresh when placed in such containers. Good freezing-cabinets, as for instance, "Frigidaire" Refrigerators are equipped with containers specially made to allow free air-circulation.
  2. It is obvious that the electric ice-box is entirely free from the difficulties mentioned in §§ A 2, A 3 above — which means less work and less worry for the housewife.
  3. Similarly the difficulty mentioned in § A 4 does not exist when one owns an electric refrigerator. Freezing is uniform and can be varied according to need by means of a special Regulator built into the cabinet. In urgent cases particularly quick freezing can be achieved in this way. As in such electric refrigerators the amount of current used depends on the mass and temperature of articles kept in cabinet, it is advised not to place hot dishes into the cabinet, but to cool them first to temperature of the room.
  4. It is quite a common mistake to switch off the current. The automatic regulator takes care to keep the current expenses low. In case of a prolonged absence it is better to switch off the current, and leave the doors open.
  5. It is a mistake to keep the Freezer caked with ice, as this decreases refrigerating power. Just turn the automatic Defroster and this will be regulated.
  6. Different foods should be placed in varying distances from Freezer, according to the temperature required in each case. In the "Frigidaire", for instance, the Freezer is built in the middle of the upper part of the cabinet; the Freezer and near its sides form the coldest zone of the "Frigidaire".



---

**5.000.000 «FRIGIDAIRE» refrigerators are in use  
in 5.000.000 happy families !**

---

# ביסקויט פרומין

לכל צורך שהוא :

בלתי מתוק { סיטי קרקר  
הא לחמא קרקר

## ZUM FRUEHSTUECK

mit Tee und Kaffee,  
koestlich im Geschmack  
mit Butter o. Marmelade



לארוחת בקר

עם סה וקפה, טעים מאד  
עם חמאה או ריבה

## ZUM MITTAG

Anstatt Brot und Toast zu  
allen Gaengen. Auch als  
Einlage zu Bouillon.



לארוחת צהרים

במקום לחם וצנינים לכל  
המאכלים אפשר להשתמש  
בהם גם בבשר וגם בחלב

## ZUM ABENDBROT

Ausgezeichnet als  
Sandwich



לארוחת ערב

טוב מאד בתור סנדביטש

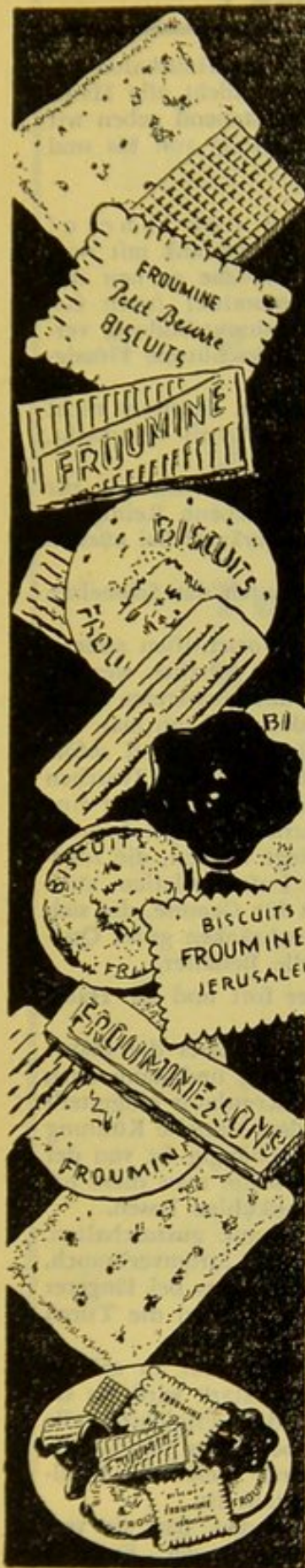
CITY CRAEKERS } UNGEZUCKERT  
SNACK CRAEKERS }

## FROUMINE'S KEKS

PASSEND ZU JEDER ZEIT

לקנוח הסעודה השתמשו בופלים שלנו!  
ZUM NACHTISCH REICHT UNSERE WAFFELN!

## FROUMINE'S BISCUITS



## WIE BEDIENE ICH MEINEN EISSCHRANK ?

Trotzdem in unserem Klima Eisschränke zum nötigsten Bedarf eines Haushaltes gehören und auch entsprechend allgemein verbreitet sind, verstehen nicht alle Hausfrauen, richtig mit diesem wichtigen Gegenstand umzugehen. Nachstehend geben wir die Hauptregeln für die zweckmässige Bedienung und Instandhaltung von Eis und Kühlschränken beliebigen Systems :

A. Für Eisschränke gelten folgende Grundsätze :

1. Die Hauptsache ist das gründliche Sauberhalten des Innern! In unserem Klima muss wenigstens einmal wöchentlich der Schrank mit warmem Sodawasser ausgewaschen und gut getrocknet werden, ehe er neu mit Lebensmitteln gefüllt wird. Man tut gut, keinerlei Lebensmittel (auch Gemüse) lose in den Schrank zu legen. Es wird dadurch Schmutzbildung vermieden und das Aus- und Einräumen geht viel rascher. Verschüttete Flüssigkeiten sollen sofort aufgewischt werden.
2. Das Schmelzwasser vom Eis muss rechtzeitig entfernt werden, damit es nicht auf den Fussboden rinnt und der Hausfrau unnötige Extra-Arbeit verursacht, wenn sie am wenigsten Zeit hat.
3. Da man vom Schabbat-Abend bis zum Sonntag-Morgen doch kein Eis zur Füllung erhält, ist es zweckmässig, die unter 1. vorgeschriebene Reinigung am Abend vorzunehmen und den Schrank über Nacht ausgeräumt bei offenen Türen stehen zu lassen, um ihn gut auszulüften.
4. Es muss immer genügend Eis gefüllt werden, damit der durch das Schmelzen des Eises verringerten Eismenge die Kühlung nachlässt.

B. Für elektrisch gekühlte Schränke sind die Vorschriften andere.

1. Wie unter A.1. ausgeführt, muss auch dieser Schrank sauber gehalten werden, jedoch genügt es, den Schrank alle zwei Wochen einmal mit lauwarmen Sodawasser auszuwaschen. Nachdem er gut ausgetrocknet worden ist, kann man ihn gleich wieder in Benutzung nehmen. Es ist ratsam, alle Lebensmittel sofort auszupacken und sie in Porzellan- oder Glasbehältern aufzubewahren. Zwischen den im Schrank stehenden Waren und Behältern muss genügend Platz für eine gute Luftzirkulation gelassen werden. Gekochte oder stark riechende Lebensmittel wie Käse, Fische etc. sollen in Behälter hineingelegt werden, die zugedeckt, aber nicht hermetisch geschlossen sind, damit Luftzirkulation auch innerhalb des Gefässes stattfinden kann. Das gleiche gilt für Gemüse, die sich in solchen Behältern besonders frisch erhalten. Bei Kühlschränken guter Qualität, wie z. B. beim „Frigidaire“, gibt es hierfür spezielle Behälter.
2. Die unter A 2. und 3. gegebenen Vorschriften fallen hier fort und die Hausfrau ist dadurch von diesen Sorgen befreit.
3. Zu A.4. ist zu sagen, dass beim elektrisch gekühlten Schrank dieser der Hausfrau alle Arbeit abnimmt. Die Kühlung ist stets gleichmässig und kann nach den Bedürfnissen durch einen am Schrank angebrachten Regulator eingestellt werden. Dadurch kann man in eiligen Fällen eine besonders schnelle Kühlung erreichen. Da bei diesen Schränken der Stromverbrauch abhängig ist von der Menge und Temperatur der eingebrachten Lebensmittel, sollte man diese nie warm hineinstellen, sondern sie auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
4. Ein weit verbreiteter Irrtum ist es, den elektrischen Schrank auszuschalten. Der Temperaturregulator sorgt automatisch für geringsten Stromverbrauch, (er kann auf der höchsten Temperatur eingestellt werden). Muss bei längerer Abwesenheit der Schrank ausser Betrieb gesetzt werden, so müssen die Türen während dieser Zeit offen bleiben.
5. Beim elektrisch-automatischen Kühlschränk ist es wichtig darauf zu achten, dass die Eisbildung am Kühlkessel oder „Freezer“ nicht zu stark wird, da sie Kühlung beeinträchtigt würde. Auch hier verrichtet z. B. der „Frigidaire“ alle Arbeit automatisch. Es ist nichts anders zu tun, als einen besonders hierfür vorgesehenen Hebel, den „Defroster“, einzuschalten. Dadurch bleibt die Kühlmaschine solange stehen, bis alles Eis vom „Freezer“ abgetaut ist.
6. Beim Einlegen der Lebensmittel muss darauf geachtet werden, dass sie verschiedene Temperaturen benötigen. Im „Frigidaire“ sitzt z. B. der „Freezer“ oben in der Mitte, in ihm und an den Seiten ist es am kältesten.

MAKE YOUR DISHES SO DELICIOUS  
ALONE

No kitchen in  
PALESTINE without

«ASSIS»

Tomato-Ketchup

Tomato-Sauce

Sauerkraut

Pickles



„K.O.S.I.N.“ - for frying and baking  
„MEGED“ PURE VEGETABLE OIL - for cooking and frying  
FINEST OLIVE OIL - for salads and mayonnaises

# SHEMEN OILS

ALONE  
MAKE YOUR DISHES SO DELICIOUS



FINEST OLIVE OIL — for salads and mayonnaises  
„MEGED“ PURE VEGETABLE OIL — for cooking and frying  
„KOKOSIN“ — for frying and baking

## כיצד אטפל במקרה שלי?

אם כי בתנאי האקלים שלנו המקרה הוא דבר שבהכרח בכל משק בית ועל כן נפוץ מאד בארץ, אולם לא כל בעלת בית יודעת, כיצד להתנהג עם חפץ חשוב זה. להלן אני נותנים את ההוראות היסודיות לשמוש הכללי בארונות קרח ובמקררים חשמליים מכל הסוגים.

(א) כללי השמוש בארונות קרח.

(1) העיקר החשוב הוא השמירה על הנקיז המוחלט בפנים הארון. בתנאי האקלים שלנו הכרחי הוא לרחוץ לפחות פעם בשבוע את ארון הקרח מבפנים בתמיסת סודה חמה ולנגבו יפה לפני שנשים דברי מזון חדשים לתוכו. אין לשים צרכי אוכל (אף לא ירקות) לארון הקרח אלא כשהם נתינים בתוך כלי. ע"י כך שימרים על הארון מפני הלכלוך וחיצ מזה קל יותר להכניס את הדברים ולהוציאם. נוזלים שנשפכו בתוך הארון יש לנגבם מיד.

(2) המים שנצטברו מהפשרת הקרח יש לסלקם בעוד זמן כדי שלא יזלו על הרצפה ויגרמו לבעלת הבית עבודה נוספת ללא צורך.

(3) היות ואין הספקת קרח במוצאי שבת, כדאי לעשות את עבודת הנקיז הגל עוד באותו ערב ולהשאיר את הארון פתוח במשך הלילה לשם איזורה.

(4) יש לשים קרח בכמות מספיקה, כי ע"י פחיתת הקרח אנב המסה פחת גם הקרור. כללים אחרים קיימים לנבי מקררי חשמל.

(1) כשם שיש לשמור על נקיז ארונות הקרח (כאמור בסעיף א) כן צריך להקפיד גם על נקיזם של מקררי החשמל, אלא שדי לרחצם אחת לשבועיים בתמיסת סודה פושרת. ולאחר שיובש המקרה די הצורך, אפשר לשוב ולהשתמש בו מיד. מן הראוי להוציא את צרכי האוכל מאריותם מיד לאחר שהובאו מן החנות ולשיםם בכלי חרסיה או זכוכית. בין הכלים הגתונים במקרה יש להשאיר תמיד ריח מספיק בשביל מחזור האויר, מאכלים מבושלים או מאכלים בעלי ריח (גבינה, דגים וכו') יש להחזיק בכלים מכוסים (אך לא סגורים באופן הרמיטי — כדי לאפשר את מחזור האויר גם בתוך הכלים האלה). הוא הדין בירקות המשתמרים באופן כזה על הצד הטוב ביותר. המקררים המשוכללים ביותר, הונמת ה"פרינידר", מצוידים בכלים מיוחדים בעלי מכסה נקבובי המקל על האיזורה.

(2) מובן מאלי, שהסעיפים 2 וא' 3 ג"ל אינם חלים על מקררי חשמל — דבר המקל על בעלת הבית.

(3) ואשר לסעיף 4 א' הרי בעלת הבית פטורה גם ממנו לחלוטין במקררי החשמל כי בהם הקרור הוא תמיד שוה ואפשר להתאימו ולהסדירו לפי הצורך בעזרת תכשיר מיוחד הקבוע בו. הודות לסידור זה אפשר להשיג בשעת הצורך קרור מהיר ביותר. הואיל וכמות הזרם הגצרכת לקרור תלויה בכמות ובמדרגת החום של צרכי האוכל דיתנים בתוך המקרה, אין להכניס את המאכלים לתוך המקרה כשהם חמים, אלא מחכים עד שיצטננו כדי שמפרטורת החדר.

(4) טעות היא בידי רבים שהם מפסיקים מדי פעם בפעם את זרם החשמל במקרה. מסדיר החום הג"ל שומר באופן אוטומטי על תצרכת הזרם שתהא מינימלית ואפשר לכוונו על מידת החום הנבונה ביותר וואם מפסיקים את הזרם במקרה של העדר ממושך יש להשאיר את המקרה פתוח למשך הזמן הזה.

(5) יש להקפיד שהתהוות הקרח על הקופסה המקררת או ה"פריזר" לא תהיה חזקה מדי כי זה עלול להחליש את פעולת הקרור. אף במקרה זה נעשית העבודה הזאת אצל "פרינידר" באופן אוטומטי, יש רק להעביר את ה"דיפרוסטר" לצד "off" ומכונת הקרור נעצרת עד שנמס כל הקרח אשר על ה"פריזר".

(6) כשמכניסים את צרכי המזון לתוך המקרה יש להתחשב בזה שמאכלים שונים צריכים קרור שונה. ב"פרינידר", למשל, הוד הקרור (ה"פריזר") הותקן באמצע החלק העליון ומדרגת הקור הגדולה ביותר שוררת בתוך הוד ומסביב לו.



# S A N D W I C H E S

It is a simple matter to prepare dainty sandwiches. Whenever sandwiches are served, they should be nicely arranged, not only when you have guests but also for supper or afternoon tea at home. This can be done without extra work by just using a little thought. Two things are important for an appetizing appearance of sandwiches, namely form and colour.

## 1. EVERY-DAY-SANDWICHES.

198.

The form can be varied by simply cutting the already prepared sandwiches into fancy shapes, some triangular, some square, and others rectangular. Colour can be introduced into the daily plate, without any loss of time, by using sandwich-spreads of different colours. Some simple recipes for such spreads are given below. Furthermore, different fillings can be used on the same sandwich, for example, half a sardine with a piece of cucumber, arranged crosswise, or a slice of tomato with a slice of egg, etc., etc., etc. By arranging cut slices in different positions a pleasant effect is produced.

Hübsche Sandwiches herzustellen ist sehr einfach. Man sollte sich das nicht immer nur für grosse und meist kostspielige Gästetees aufheben, sondern stets, wenn es kaltes Abendessen oder nachmittags Tee gibt, die Brötchen hübsch anrichten. Man erreicht das ohne Mehrarbeit durch ein wenig Überlegung. Zwei Dinge sind wichtig für das hübsche Aussehen von Brotschnitten, die Form und die Farbe.

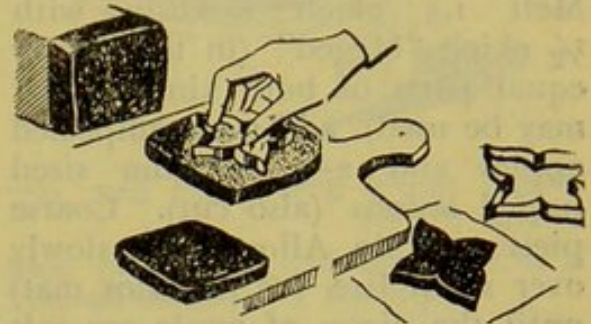
## 1. FÜR DEN TÄGLICHEN TISCH :

198

man kann die Form sehr einfach wechseln indem man manche Brotstücke dreieckig, manche quadratisch und andere rechteckig schneidet, nachdem man die Schnitten fertig belegt hat. Auch die einfache tägliche Platte kann farbig und bunt aussehen, wenn man sie mit ein wenig Liebe, aber ganz ohne Zeitverlust zurechtmacht. Nachstehend einige einfache Aufstriche in verschiedenen Farben. Ferner legt man nicht auf eine Schnitte nur eine Sache sondern verschiedene, z.B. eine halbe Sardine und schräg ein Stückchen Gurke, oder eine Scheibe rote Tomate und eine Eierscheibe usw. usw. Durch

זולה; יכולים לקחת גם מיונזה סמיכה  
מאד ומקשטים את הטורטה כל אחד לפי  
טעמו.

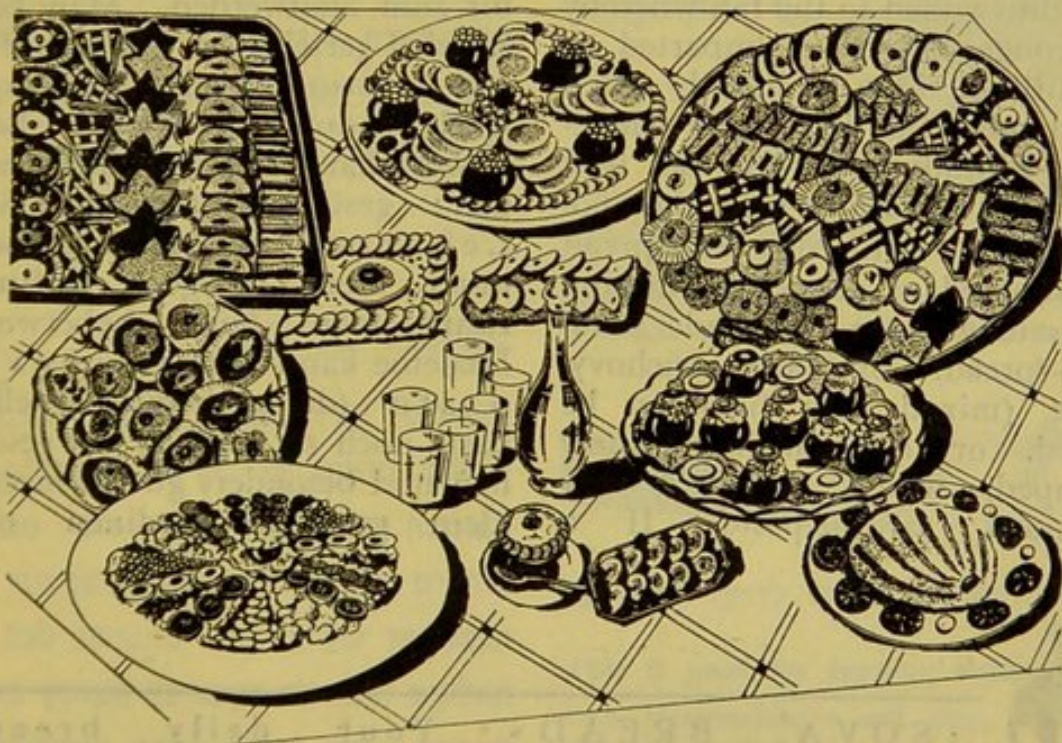
ה. ככר-סנדביטש מוקפא. 207.  
לזה אין מסירים את הקרום מעל הלחם  
אלא חותכים ממנו קצה ומוציאים את  
תוכו בזהירות. אחר כך ממלאים את  
כל החלל שנתהווה סלט-איטלקי ובלבד  
שלא יהיה רטוב ביותר, כדי שלא יתרכך  
הקרום של הלחם. אחר כך משיבים את  
החלק החתוך למקומו. וקושרים את כל  
הלחם לארכו במטלית לבנה ושמים  
אותו בארון הקרח לשעות אחדות  
עד שיגליד יפה. סמוך להגשה אל  
השלחן חותכים את הלחם למנות ומגישים  
על עלי חסא.



בדפוסים בצורת לב יכולים לגזור מפרוסות  
לחם צורות יפות בשביל סנדביטשים.

Different sandwich-shapes can be made  
with cookie cutters.

Mit Kuchenformen kann man aus  
schwarzem und weissem Brot nette Sand-  
wichts ausstechen.



a. *SANDWICH-SPREAD* 199  
(Neutral).

for meat fillings with rolls which are otherwise not very tasty.

Melt 1,5 okieh Kokosin with 1/2 okieh "Meged" (in the winter equal parts of both kinds of fat may be used). add 2 cut unpeeled apples and 2-3 medium sized peeled onions (also cut). Coarse pieces will do, Allow to fry slowly over small fire (or Asbestos mat) until the pieces of apple are soft and the onion slices a golden brown. Then take out the apple and onion with a fishstrainer (they may be used for fried potatoes or the like), allow to cool. Pour into glass or porcelain vessel and place on ice so as to set.

If desired, half of the quantity of apple and onion may be grated and thus added to the fat, whereby a stronger aroma is imparted to the filling. May be slightly salted when used, but it is more wholesome without salt. You can find out many variations from the above recipe. For instance liverspread is prepared as above, by mixing liversausage into the made sandwich-spread. Similarly anchovy-paste (mixed with fish) can be added, or else sardines, finely chopped, which makes a very delicious sardine-paste. If a

a. *BROTAUFSTRICH* 199  
(neutral),

der sich für alle Fleisch-belegten Brötchen eignet, die trocken wenig Freude machen.

1 1/2 Unze Kokosin und eine halbe Unze „Meged“-Öl (im Winter kann man beide Ölsorten zu gleichen Teilen nehmen) werden zerlassen; 2 Äpfel (ungeschält) hineingeschnitten und 2-3 mittlere Zwiebeln (geschält) ebenfalls; es genügen grobe Stücke. Das Ganze lässt man auf kleiner Flamme (Asbestteller!) langsam schmoren, bis die Apfelstücke ganz weich und die Zwiebelscheiben goldgelb sind. Man nimmt beide mit dem Sieblöffel heraus, verwendet dies zu Bratkartoffeln oder dergl. und lässt den fertigen Aufstrich auskühlen, füllt ihn in Glas oder Porzellan und gibt ihn aufs Eis bis zum Steifwerden. Man kann Zwiebel gerieben an das Ganze geben u. darin belassen; das Aroma wird dadurch stärker. Beim Genuss kann leicht gesalzen werden; gesünder ist es ohne Salz. *Leberaufstrich* wie oben; unter den fertigen Aufstrich rührt man feine Leberwurst. Dasselbe kann mit *Anchovispaste* (die auch mit Sardellenpaste noch zu mischen ist) geschehen und besonders gut schmecken klein gehackte Sardinen oder

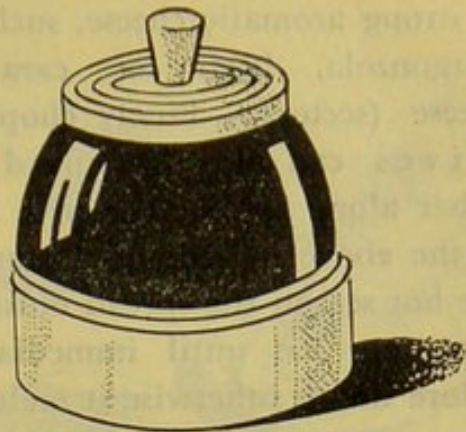


« SOVA BREAD » Your daily bread!

שכבות. קושרים יפה את לחם השכבות במפית ושמים בארון-הקרח לשתי שעות ואחר כך חותכים אותו בסכין חד לרצועות ברוחב אצבע שאפשר לחתכן בקצותיהן באלכסון. אם מחליפים גם את צבע הממרחים (למשל, מחליפים גבינת-עשבים וגבינת-כמון) מקבלים גוון רב יותר. אם רוצים לעשות לחם-שכבות, בממרח דגים משומרים נוטלים רק לחם סנדביטש לבן. האופן השני הוא כזה: חותכים את לחם הסנדביטש הלבן נטול הקרום לארכו לשלשה או ארבעה חלקים, מורחים עליהם שכבה עבה של מיני ירקות צבעוניות, צוררים את הכל במפית ולאחר שמצננים בארון-הקרח חותכים לפרוסות, לחתיכות בעובי של אצבע. יכולים גם לשים את כל הלחם השלם על גבי צלחת שטוחה, מורחים עליו מסביב מיונזה סמיכה מאד, מקשטים ומגוונים באביונות, במלפפונים, בזיתים ובביצה ולאחר שמגישים אל השלחן חותכים אותו לפרוסות.

206. **טורטה של סנדביטש.**

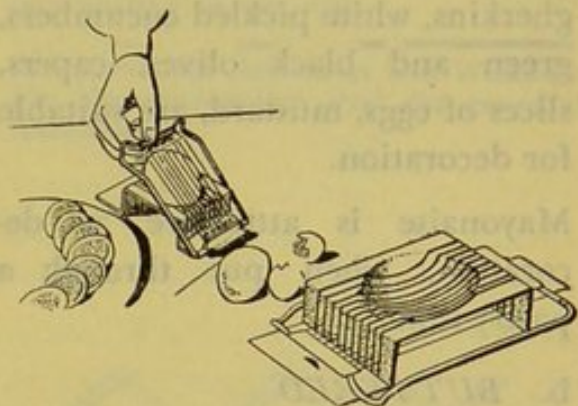
מזמינים אצל האופה לחם סנדביטש שנאפה בדפוס של טורטה. מבתרים את הטורטה פעם אחת או שתי פעמים, מורחים על כל חלק ממרח צבעוני של חמאה או של גבינה. מחברים שוב את החלקים ו"טחים" אותם גם מבחוץ באותו הממרח עצמו. מוטב לקחת ממרח-גבינה



רחמאה נשמרת טרחה לנמרי בתוך כלי-תרמוס. (ריבולי)

Keep your butter cold and fresh in a Thermos-butterdish ("Rivoli").

Butter bleibt vollkommen frisch in dem Thermosbehälter („Rivoli“).



במפלה נחתכות הביצים ברנע אחד לפלחים דקים.

Egg-slicer a great help in garnishing.

Mit dem Eierschneider hat man im Augenblick viele dünne Scheiben.



משחות הסכינים צריכה להיות תמיד על השלחן.

This is good for keeping knives sharp.

Den Messerschärfer soll man stets auf dem Tische haben.

milk spread is desired, mix in strong aromatic cheese, such as Gorgonzola, herb or caraway cheese (sectors). Finely chopped olives can also be mixed in, either alone or together with any of the above ingredients. During the hot season the spread must be kept on ice until immediately before use as otherwise it melts.

A plate of open meat sandwiches (rolls) is made colourful by alternating red sausages with liver paste, different kinds of cold meat with tongue etc. Slices of cooked beet-root, tomatoes, green pickled gherkins, white pickled cucumbers, green and black olives, capers, slices of eggs, mustard, are suitable for decoration.

Mayonaise is attractive as decoration, when put through a pastry-tube.

#### b. BUTTERED SANDWICHES

200. for the home table can be varied by using alternately slices of black and white bread and various vegetable fillings, such as tomatoes, beet-root, pickled gherkins, olives, hard-boiled eggs, different kinds of hard cheese and cheese-spreads (see below). Some of the spreads, which are described below

Salmon, die glatt darunter gerührt einen vorzüglichen Sardinenaufstrich ergeben. Will man einen milchigen Aufstrich, so mischt man aromatisch starke Käsesorten, wie Gorgonzola oder ähnliche, auch Kräuter- oder Kümmelkäse (in Eckform) darunter. Ganz feingehackte Oliven können allein oder mit den obengenannten verschiedenen Materialien daruntergegeben werden. In den warmen Monaten muss der Aufstrich bis unmittelbar vor dem Genuss auf dem Eis stehen bleiben da er sonst zerfließt.

*PLATTEN MIT FLEISCH-* werden farbig durch einen richtigen Wechsel von roter und von Leberwurst, sowie verschiedenen Bratensorten, Zunge usw. Zum Verzieren eignen sich rote Rübenscheiben (gekocht), Tomaten, grüne Delikatess- und weisse Senfgurken, grüne und schwarze Oliven, Kapern, Eierscheiben, Senf, Mayonnaise.

b. *BUTTERSANDWICHES* 200 lassen sich für den einfachen Tisch sehr abwechslungsreich herstellen, wenn man richtig wechselt zwischen der Verwendung vegetarischer Brotbelege auf gut gestrichenen Weiss- oder Schwarzbrottscheiben, als da sind. Tomaten, rote Rüben, rohe Gurken, Delikatessgurken, Oliven, hartgekochte Eier, verschiedenen



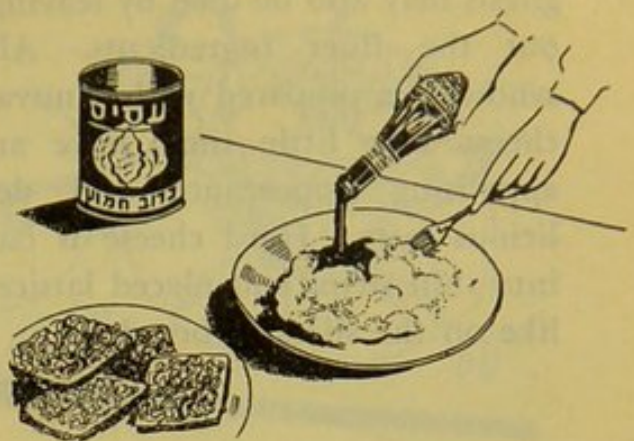
«SOVABROT» — Dein täglich Brot!

חומר יסודי בשביל הממרח הזול הזה משמשת הגבינה הלבנה הרזה או השמנה של תנובה, אולם אל תהיה הגבינה לבנה או חמוצה מדי! לממרח-גבינה מעודן לוקחים חמאה וטורפים אותה לזבדה ומוסיפים גבינה שוויצרית שהוסר קרומה ומערבים אותה במזלג בחמאה. בממרחים יכולים לערב איש לפי טעמו ואמצעיו את החמרים הבאים למטה: (לשים היטב כדי שיתבלט היטב הטעם האופיני של התוספת המדוברת).

משולשי קצוות גבינת-עשבים או פטרסיליה טריה קצוצה, שבת, שומנית, כמון, חרדל, גבינת רוקפורט או ממרח אנשוביס שהוכן כאמור לעיל. לכל ממרחי גבינה יכולים להוסיף מעט חרדל, בצל מרוסק, וזיתים קצוצים (שחורים) אם הזיתים מרובים מתקבלת „גבינת-כמהים מדומה“ טעימה מאד.

### שכבות לחם. 205.

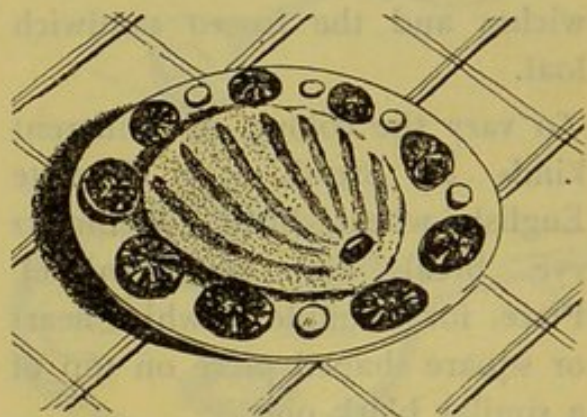
יכולים להכין אותן בשני אופנים: חותכים אותן בסכין חד לרצועות ברוחב (משתמשים תמיד בסכין חד מאד, כי אם קודם את הקרום מהלחם הקשה לחתוך אותו) ועורכים את הפרוסות בחלופים מלחם לבן מאד ולחם שחור מאד. על הפרוסה הראשונה השחורה מורחים שכבה עבה, למשל של ממרח-גבינה, מניחים על גביה את הפרוסה השנייה הלבנה, מורחים על גביה שכבה עבה ומניחים עליה פרוסה שחורה וחוזר חלילה עד שיתהוו כעין מגדל של 8-10



כרוב כבוש על לחם בחמאה וגבינה לבנה עם קישטפ של ענבניות הם אוכל מבריא לסעודת הערב.

Sauerkraut on bread with butter and white cheese mixed with tomato ketchup is a healthy supper dish.

Sauerkraut auf Butterbrot und Weisskäse mit Tomatenketchup sind ein gesundes Abendessen.



גבינה לבנה יכולים לצור אותה ברנע אחד בצורת קונכיה.

White cheese can be made esthetic looking in a moment just by twirling the plate and using a knife.

Weisser Käse ist im Nu mit einem Messer zur Muschel geformt.

in connection with sandwiches for guests may also be used by leaving out the finer ingredients. All sandwiches prepared with Tnuvacheese take little time, have an appetising appearance and delicious taste. Hard cheese is cut into thin strips and placed lattice-like on the slices of bread.

2. SANDWICHES FOR PARTICULAR OCCASIONS (PARTIES, GUESTS) WITHOUT MEAT.

201.

The form can be further varied by cutting the already prepared slices into squares, hearts or rounds, using biscuit cutters or a tumbler. Other variations are the so-called "rolled" sandwiches "checkerboard" sandwiches and the frozen sandwich loaf.

To vary the colour, use different kinds of bread, i. e. all-white English wheat bread, Steinmetz rye bread and pumpnickel. Place, for example, a white heart or square shaped piece on top of a similar black one.

The loaves should be "peeled"

Hartkäse und Streichkäsesorten (s. unten). Im übrigen kann man von den nachstehend genannten „Aufstrichen für den feinen Gästetisch" einige auch für täglich verwenden, wenn man sie entsprechend einfacher gestaltet durch Weglassen der verfeinernden Zutaten. Alles mit Weiss-Käse bereitet geht z.B. sehr rasch, sieht gut aus und schmeckt vorzüglich. (Alle Hartkäse schneidet man in ganz schmale Streifen und legt sie gitterweise auf die Brotschnitten).

2. SANDWICHES FÜR DEN FEINEN GÄSTETISCH. 201

(ohne Fleisch).

Die Form lässt sich hier noch mehr variieren dadurch, dass man aus den fertigen Brotscheiben mit Kuchenform austicht Vierecke, Herzen, Kreise (auch mit dem Glas zu machen!). Wichtig ist auch das „Schicht-Brot", das „gerollte", das „geplättete" Brot, und der gefrorene Sandwich-Laib.

Um die Farbe recht bunt zu machen, verwendet man gleich recht verschiedene Brote, ganz weisses englisches Weizenbrot, Vollkorn-Steinmetzbrot und Pumpnickel. Z. B. kann man von ausgestochenen Herzformen oder Vierecken immer ein ganz weisses und ein schwarzes aufeinanderlegen.

Alle Brote müssen vor dem Zerschneiden mit einem sehr scharfen



ת א כ ל ל ש ו ב ע , ל ח ם ש ו ב ע

כל מיני ממרח פיקנטיים אלה אפשר לקשט בפלחים קטנטנים של מלפפונים מתובלים, בזיתים, באביונות או בביצה קצוצה דק דק. ממרחים אלה טעימים ביותר על גבי פת לבנה כשמורחים שכבה עבה ומעמידים אותם להצטנן עד שעת האוכל.

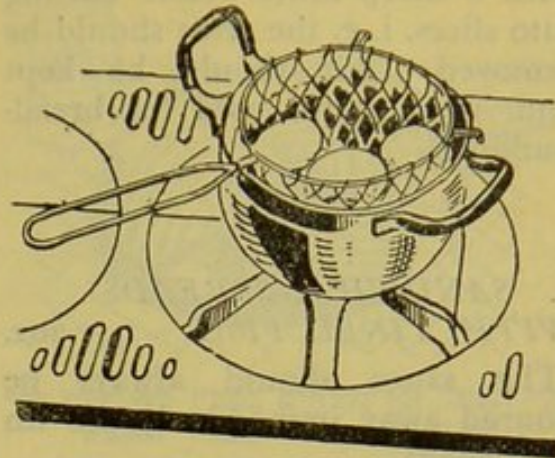
(שופכים את הרטב שבקופסה ואת הדגים מועכים במזלג).

ממרח של לכיס, עפין או אנשוביס מוכנים יכולים להכין ממרח מצוין אם מלבד שמערבים את הממרחים הללו בחמאה טרופה מקודם מוסיפים עוד על הממרח ביצה קשה קצוצה דק (2 ביצים לכל אוקיה של חמאה), מעט בצל שחוק ואם רוצים גם זיתים שחורים קצוצים יפה.

ממרח חמאה צבעונית. 203  
טורפים את החמאה כאמור למעלה ומערבים בה:

ירוק: עשבים קצוצים כגון: פטרסיליה, שבת, כרתי, אביונות, זיתים ירוקים.  
אדום: קיטשפ של עגבניות.  
צהוב: חלמון מפורך של ביצה קשה.  
ורוד: ממרח לכיס (לאכס).  
חום: ממרח אנשוביס.  
שחרחר: זיתים שחורים קצוצים דק דק.

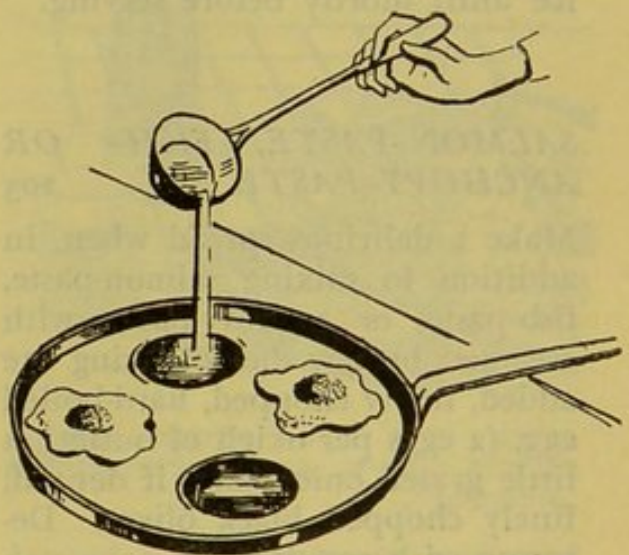
ממרחי-גבינה. 204  
מספרם בלתי מוגבל, ולכן נסתפק רק בהוראות מעטות שעל פיהן יכול כל אחד להכין צרופים שונים כיד ההמצאה הטובה עליו.



מבשלים ביצים בנקל ברשת סרוגה בודים.

When boiling eggs put them into a net which makes it easy to remove them altogether.

Eier kocht man leicht in einem selbstgehäkelten Netz.



את ה"עינים" הריקות של מחבת הביצים המרפרפות ממלאים מים.

When poaching only two eggs put water in the other places.

Leere „Augen“ in der Setzeier-Pfanne füllt man mit Wasser.



with a sharp knife before cutting into slices, i. e. the crust should be removed (this should be kept and, when hard, used for bread-pudding).

a. *SANDWICH-SPREADS WITH TINED FISH.* 202.

(The sauce should always be poured away immediately the tin is opened).

Cream the butter with a wooden spoon, then mix in with a fork: chopped sardines, or smoked sprats, or kippers, or tinned salmon, smoked salmon, tuna fish or mackerels. Decorate with small slices of gherkin, olives, capers or with finely chopped eggs. These spreads taste best on white bread; they should be thickly spread and kept on the ice until shortly before serving.

*SALMON-PASTE, FISH- OR ANCHOVY-PASTE.* 203

Make a delicious spread when, in addition to mixing salmon-paste, fish-paste, or anchovy-paste with creamed butter, the following are added, finely chopped, hard-boiled egg, (2 eggs per okieh of butter), a little grated onion and, if desired, finely chopped black olives. Decorate with egg-slices.

Messer „geschält“ werden, d. h. die Rinde wird abgeschnitten (aufheben und hartgeworden zum „Brot pudding“ verwenden!).

a. *AUFSTRICHE MIT FISCHKONSERVEN.* 202  
(aus der Fischbüchse stets sofort die Sosse entfernen!).

Butter wird mit einem Holzlöffel zu Sahne verrührt und dann mit einer Gabel darunter gemischt: zerkleinerte Sardinen oder geräucherte Sprotten, Küppers, Salmon, Lachs, Tunfisch, Makrelen, — alle diese pikanten Aufstriche können mit kleinsten Scheibchen von Delikatessgurken, Oliven, Kapern oder feingehacktem Ei verziert werden. Sie schmecken am besten auf ganz weissem Brot, müssen dick aufgestrichen werden und bis zum letzten Augenblick ganz kalt gestellt bleiben.

Aus Lachspaste, oder Sardellen oder Anchovispaste wird ein vorzüglicher Aufstrich, wenn man diese Paste nicht nur unter die vorher verrührte Butter mischt sondern noch hinzufügt:

Hartgekochtes Ei (zwei auf eine Unze Butter), das feingehackt wurde, ein wenig feingeriebene Zwiebel und wenn man will feingehackte Oliven (schwarze).

---

קנו תנורי פרפקשון ופיוריסן הידועים בטיבם!

---

כל מיני גבינה קשה חותכים לרצועות צרות מאד ומניחים אותן בצורת סורג על גבי פרוסות הלחם.

### סנדביטשי חמאה מהודרים.

.201

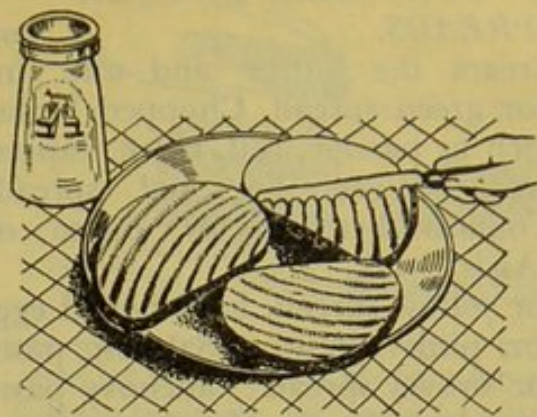
הצורה יכולה להיות רבת-שנויים עוד יותר על ידי זה שקורצים בדפוסי אפיה מתוך פרוסות הלחם המוכנות רבועים, צורות לב, עיגולים (אלה יכולים להעשות גם בכוס זכוכית!) כדי שהצבע יהיה רב-גוני משתמשים במיני לחם שונים. לחם חטים אנגלי לבן לגמרי, לחם שטיינמץ, לחם שחור (פומפרניקל). יכולים למשל להניח חתיכות לחם לבן לגמרי ולחם שחור קרוצות בצורת לב או בצורת עגול זו על גבי זו. קודם לפריסתם מסלקים מעל הככרות את קרום הלחם הקשה. (מצניעים את הקרום ולאחר שיתקשה משתמשים בו להכנת חביצת-לחם).

### ממרחים של דגים משומרים.

.202

(מרחיקים מיד את הרוטב שבקופסת הדגים)

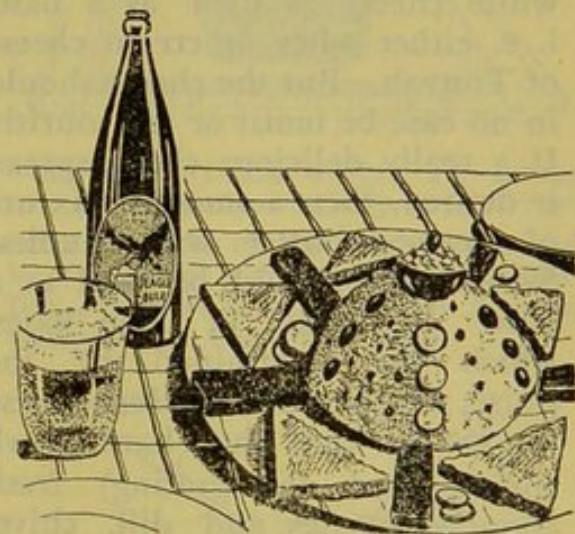
טורפים חמאה בכף של עץ עד שתעשה כזבדה ואחר כך נותנים לתוכה במזלג חתיכות קטנות של טרית (סארדינען) או ספרוטען מעשנות, קיפפערס, סלמון, לאכס, טון (טונפיש) צנינית (מאקארעל)



בלי הפסד זמן מורחים בסכין לענבניות כדי לתת לסנדביטש מראה מעורר תאבון.

Butter spread with a tomato-knif gives attractive ridges without losing time.

Ohne Zeitverlust kann man Butter mit dem Tomatenmesser aufstreichen, um ein appetitliches Aussehen zu erzielen.



מנישים גבינה לבנה (מקושטת בצנונית, בענבניות ובזיתים) עם פת קלוייה ופרוסות פומפרניקל.

Appetizing snack made of a mount of white cheese, decorated with red tomatoes and radishes and black olives with toast-points and slices of pumpernickel.

Käseplatte mit Weisskäse (garniert mit Radieschen, Tomaten und Oliven) und Toast- und Pumpernickelscheiben.

b. *COLOURED BUTTER-SPREADS.* 203

Cream the butter and mix in. For green spread. Chopped herbs, such as parsley, dill, chive, capers, green olives. For red spread. Tomato ketchup or puree of "Assis" yolk, for yellow spread, hard boiled egg, for pink spread: Salmon paste for brown spread: anchovy paste for blackish spread: finely chopped olives.

c. *CHEESE-SPREADS.* 204

There is an unlimited number of variations. The following are only suggestions which can be modified and increased without limit by just a little ingenuity. If a less expensive spread is desired, simple white cheese is used as a base, i. e. either whey or cream cheese of Tnuvah. But the cheese should in no case be moist or too sourish. If a really delicious cheese-spread is desired, then a smooth mixture of creamed butter with rindless Swiss-cheese should be used as a base. To either of these bases, which are determined by the purse, may be added. Herb-cheese in sectors (not the hard herb cheese used for grating) fresh chopped parsley and dill, chive, caraway and mustard, Roquefort, Anchovy-spread, prepared as above. (Test carefully to see that the characteristic flavour or each

b. *FARBIGE BUTTER-AUFSSTRICHE.* 203

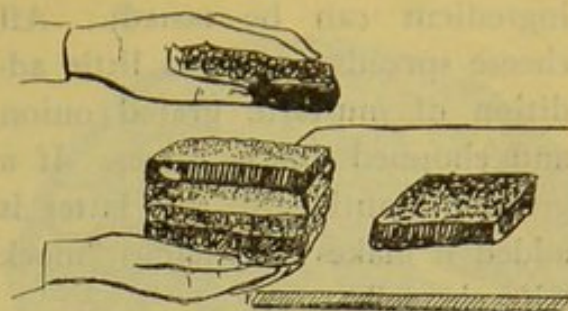
Die Butter wie oben verrühren und untermischen; grün. Gehackte Kräuter wie Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kapern, grüne Oliven; rot. „Assis“-Tomatenketchup oder Tomatenmark gelb. harte verrührte Eigelb rosa. Lachspaste braun. Anchovispaste schwärzlich. Schwarze Oliven feingehackt.

c. *KÄSEAUFSSTRICHE.* 204

Diese sind unbegrenzt an Zahl; es können hier daher nur einige Anregungen folgen, die jeder noch ins unendliche vervielfältigen kann durch Kombinationen eigener Erfindung. Als Grundlage dient für den nicht allzu kostspieligen Aufstrich einfacher Weiskäse und zwar entweder Magerkäse von Tnuva oder der bessere Fettkäse. Beachte: er darf niemals nass oder stark sauer sein! Für den ganz feinen Käseaufstrich nimmt man als Grundlage ein glattes Gemisch von Butter, die zu Sahne gerührt wurde und rindenlosem Schweizerkäse, den man mit der Gabel daruntermischt. Zu diesen je nach dem Geldbeutel auszuwählenden Käse-Grundlagen kann man mischen (gut abschmecken, dass der charakteristische Geschmack der betreffenden Zutat



גורגונסולה, גבינת עשבים או גבינה בכמון. יכולים לערב בממרח זיתים קצוצים יפה כשהם לעצמם או יחד עם כל החומרים האמורים למעלה. בחדשי הקיץ החמים צריך שהממרח יעמוד על הקרח עד שעת אכילתו, כדי שלא ימס.

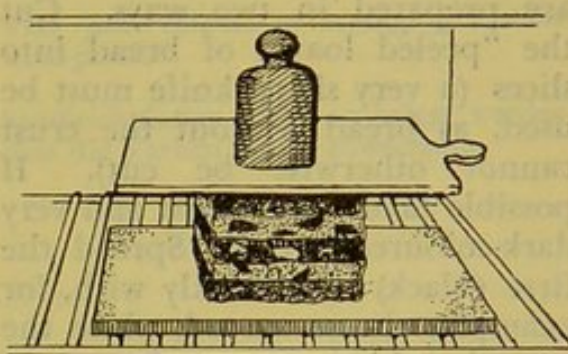


מניחים חליפות פרוסות לחם שחור ופרוסות לחם לבן זו על גבי זו וביניהן קרם של גבינה. Ribbon sandwiches are made by placing cheese cream in between alternate layers of brown and white bread. Abwechselnd werden schwarze und weisse Brotscheiben mit Käsecreme dazwischen aufeinandergelegt.

### צלחת של סנדביטשי-בשר.

ב 199.

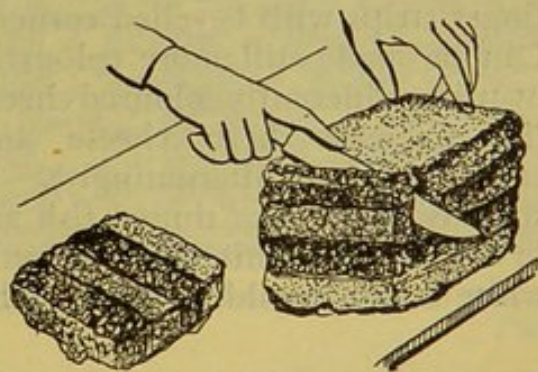
נעשית רב־גונית ע"י חליפות של נקניק־בשר אדום ונקניק־כבד וכמו כן מיני צלי שונים כלשון וכו'. לקשוט טובים פלחי סלק מבושל! עגבניות, מלפפונים מתר־בלים ירוקים או מלפפונים לבנים בחרדל, זיתים ירוקים ושחורים, אביונות, פלחי ביצים, חרדל.



מניחים את מערכת שכבות הלחם בארון הקרח ושמים על גביה משקלת כבדה. Place a weight on top of the slices and let it stand for some hours in the icebox. Das „Schichtbrot“ muss mehrere Stunden beschwert im Eisschrank liegen.

### סנדביטשי המאה. 200.

יכולים להכינם בגוון רב בשביל סעודה רגילה ע"י שמוש הוגן של מיני הלפתנים הצמחוניים הנתנים על גבי פרוסות מרוחות יפה של לחם לבן או שחור, כאלה הם: עגבניות, סלק, מלפפונים מתובלים, זיתים, ביצים קשות, כל מיני גבינה קשה, וגבינת מריחה (ראה למטה). מלבד זאת יכולים להשתמש באחדים מהממרחים המובאים למטה והמיועדים לאורחים. אם עושים אותם בהתאם לכך באופן פשוט יותר על ידי ותור על התוספות המשביחות. למשל, כל המוכן בגבינת „תנובה“ נעשה מהרה מאד, מראהו נאה וטעמו משובת.



או חותכים אותה לרצועות רציעות (לא צרות ביותר). Then cut down good sized slices. Dann wird es (nicht zu schmal) in Streifen geschnitten.

ingredient can be tasted). All cheese spreads require a little addition of mustard, grated onion and chopped black olives. If a greater quantity of the latter is added it makes a delicious "mock trife cheese".

### CHECKERBOARD-SANDWICHES

205.

are prepared in two ways. Cut the "peeled loaves of bread into slices (a very sharp knife must be used, as bread without the crust cannot otherwise be cut). If possible take a very light and very dark-coloured bread. Spread the first (black) slice thickly with, for example, cheese spread, place the second (white) one on the top of the first and spread thickly, also. On top of this place a black slice, and so on, till the slices form a tower of 8-10 layers. Wrap this tightly into a napkin and put on ice. After two hours, cut into finger strips with bevelled corners. Can be made still more colourful by using differently coloured cheese (for example herb cheese and caraway cheese alternately). If spreads made from tinned fish are to be used for this purpose, only white bread should be used. The

deutlich herauskommt!): Ecken von Kräuterkäsen (nicht harten Kräuterreibkäse!) und frische gehackte Petersilie und Dill, Schnittlauch, Kümmel und Senf, oder Rockefeller, oder fertige Anchovisbutter, wie oben zubereitet.

Alle Käseaufstriche vertragen eine kleine Zugabe von Senf, geriebener Zwiebel und gehackten Oliven (schwarzen). Wenn letztere stark vertreten sind ergibt sich vorzüglicher „falscher Trüffelkäse“.

### d. SCHICHT-BROTE

205

werden auf zwei Arten hergestellt.

Man schneidet gewöhnliche Brotschnitten (natürlich stets mit sehr scharfem Messer, da sich das vorher entrindete Brot sonst nicht schneiden lässt!) und zwar möglichst abwechselnd von einem sehr hellen und einem sehr dunklen Brot. Die erste Schnitte (schwarz) wird dick mit z. B. Käseaufstrich gestrichen, die zweite weisse daraufgelegt, oben dick bestrichen, darauf eine schwarze Schnitte und so fort bis ein Turm von etwa 8-10 Schichten entstanden ist; man legt ihn in den Eisschrank unter ein beschwertes Brett und schneidet nach 2 Stunden mit scharfem Meser fingerbreite Streifen, die an den Ecken abge-schrägt werden können, sie sehen noch bunter aus, wenn man auch die Aufstriche verschiedenfarbig wählt (z. B. abwechselnd Kräuter

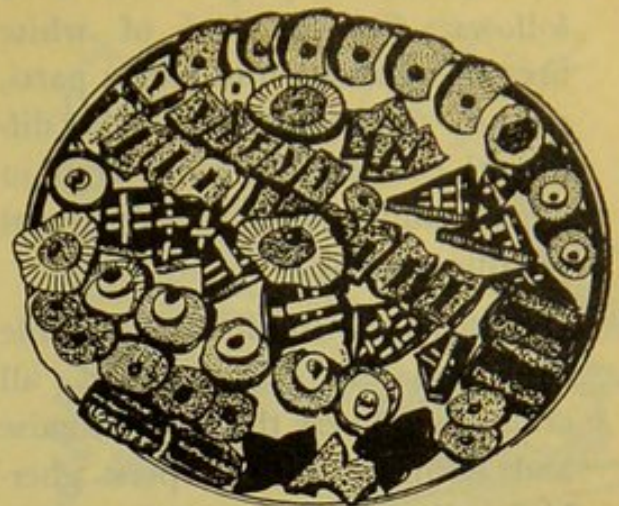


« SOVA BREAD » — Your daily bread

להרכיב את הדעת. לוקחים 1.5 אוקיות קוקווין ו-1/2 אוקיה שמן "מגד" של בית החרשת "שמך" (בחורף יכולים לקחת את שני מיני השמן מחצה על מחצה) מערבים אותם. חותכים 2 תפוחים (קלופים) ו-2-3 בצלים (גם הם קלופים) ונותנים לתוך השמנים המותכים (החתיכות יכולות להיות גסות). כל זה שמים על גבי אש קטנה (קערת אצבין) ומניחים להטגן לאט לאט עד שחתיכות התפוחים תעשינה רכות לגמרי ופלחי הבצלים יזהיבו, אחר כך מוציאים את התפוחים ואת הבצלים בכף מסננת ומשתמשים בהם לתבול תפוחי אדמה קלויים וכיוצא בזה.

מניחים את הממרח המוכן להצטנן, אחר כך נותנים אותו לתוך כלי של זכוכית או של חרסינה ומעמידים אותו על גבי קרח כדי שיקרש. לשם טעם יתר יכולים גם לרסק מחצית התפוחים והבצלים ולהוסיף אל הממרח, על ידי כך נעשה הריח חריף יותר.

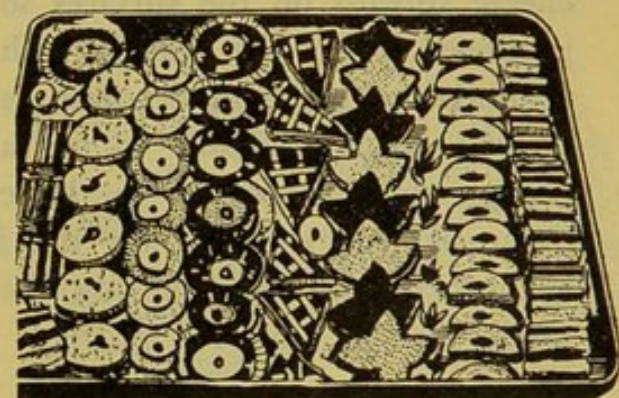
ממרח כבד. א 199.  
 כאמור למעלה, בממרח המוכן מערבים חתיכות דקות של נקניק-כבד. אותו דבר יכולים לעשות ממרח של אנשוביס (שאפשר לערב אותו בממרח של סלתניות) וביחוד טוב טעמם של סלתניות או סלמון קצוצים יפה מעורבים היטב בממרח. אם רוצים בממרח חלב מערבים מיני גבינה שריחם חריף כגון



צלחות הסנדביטשים צריכות להיות ערוכות בצבעים שונים לשעשע את העין.

Vary your colours in arranging a sandwich-plate.

Sandwichplatten sollen so belegt werden, dass die Farben lustig abwechseln.



צלחות הסנדביטשים צריכות להיות רחבות מאד.

Sandwiches must be arranged on very large plates.

Sandwichplatten sollen grosses Format haben.

second way of preparation is as follows. Cut the loaf of white bread lengthwise into 3 or 4 parts, spread these thickly with differentl coloured spreads, wrap in napkin and — after cooling — cut off finger strips.

Or else, place the loat as a whole into a shallow dish, spread all around with very thick mayonnaise and decorate with carpers, gherkins, olives and eggs. Cut after having brought to the table (this way is expensive!).

#### SANDWICH-CAKE 206.

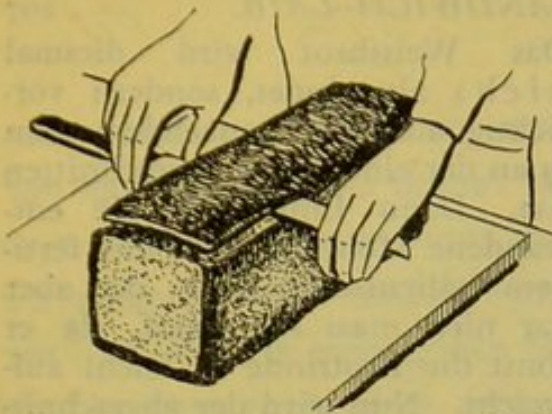
Order from the baker a sandwich loaf baked in a cake tin. Cut through one or twice, spread differently coloured butter or cheese spreads on the surfaces so produced, cover the outside with a similar spread and decorate as desired (it is advisable to use a cheap cheese spread, as large quantities are required for this; a thick mayonnaise may also be used).

und Kümmelkäse). Will man aus Fischkonserven - Aufstrichen ein solches Schichtbrot machen, so nimmt man nur weisses Sandwich-Brot.

Die zweite Art ist diese. Man schneidet das entrindete Sandwich-Weissbrot in der Länge in drei oder vier Teile, bestreicht diese dick mit verschiedenen farbigen Aufstrichen, bindet das Ganze in eine Serviette und nach dem Kühlen im Eisschrank schneidet man fingerdicke Schnitten ab. Man kann auch das Brot im Ganzen auf eine flache Schüssel legen, rund herum mit sehr fester Mayonnaise bestreichen und bunt mit Kapern, Gurken, Oliven, Ei verzieren; erst am Tisch schneiden (teuer!).

#### SANDWICH-TORTE. 206

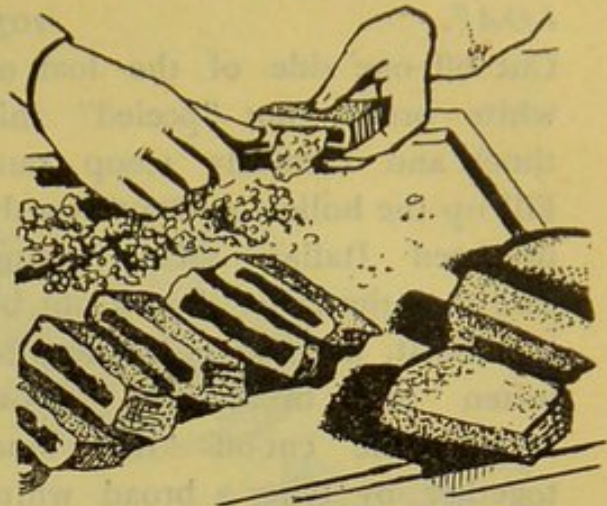
Man bestellt beim Bäcker ein Sandwichbrot, das in einer Tortenform gebacken wurde. Man schneidet die Torte ein oder zwei Mal durch, bestreicht die entstandenen Flächen mit verschiedenen farbigen Butter- oder Käseaufstrichen, hüllt sie von aussen ebenfalls ganz in einen solchen Aufstrich ein (am besten nimmt man da einen billigen Käseaufstrich, denn man braucht sehr viel, man kann auch sehr feste Mayonnaise nehmen) und verziert sie nach Belieben recht bunt.



כל לחם צריך ל"קלוף" את קרומו לפני שחיתכים אותו לסנדביטשים.

Every sandwich loaf must have the crusts removed.

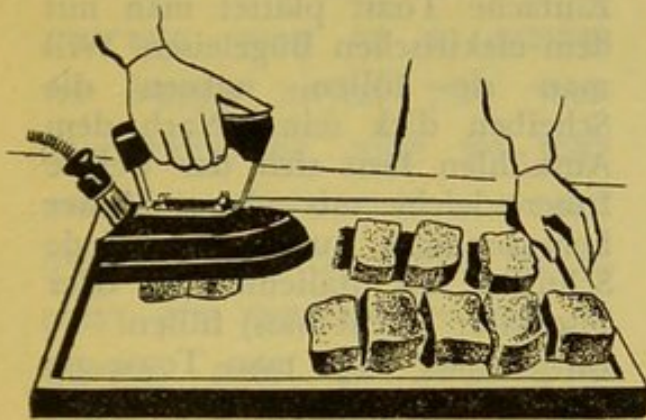
Jedes Brot muss vor dem Schneiden in Sandwiches „geschält“ werden.



פרוסות פת קלוייה, חוקקים אותן בתוכן.

Scoop out the centres of thick toasted bread.

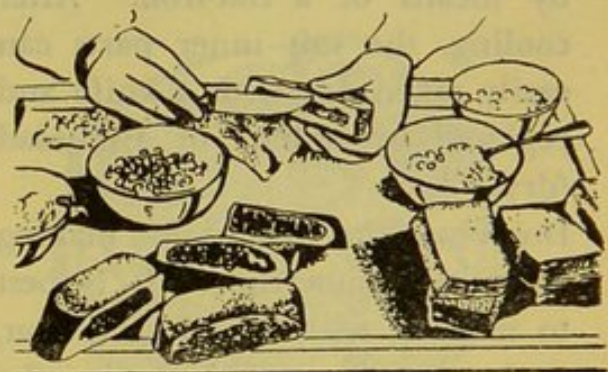
Dicke Toastscheiben höhlt man in der Mitte aus.



פת־קלוייה מכינים בנקל במגהץ חשמלי, אם רוצים להכין פת־קלוייה „ממולאה“ צריכות פרוסות הלחם להיות עבות מאד.

Toast can be made with an electric iron. When cut very thick the insides can be taken out and filled with a sandwich filling.

Toast macht man leicht mit dem elektrischen Bügeleisen. Will man „gefüllte“ Toast machen, so müssen die Scheiben sehr dick geschnitten werden.



פת קלוייה חקוקה ממלאים אותה מלוא פיקנטי.

This is the toast shell which can be filled with piquant filling e.g. Italian Salad.

Die ausgehöhlten Toaste werden mit pikanter Füllung versehen.



*FROZEN SANDWICH**LOAF.* 207.

Cut off one side of the loaf of white bread (not "peeled" this time) and carefully scoop out. Fill up the hollow with previously prepared Italian salad, taking care that the latter should not be too moist, as it would otherwise soften the bread-rind. Now replace the cut-off "lid" bind together by tying a broad white ribbon around it and leave for several hours on ice. Directly before serving, cut into slices and serve each slice, arranged as a portion on a green lettuce leaf.

*"IRONED" SANDWICHES.* 208.

The same result as under (e) is obtained even more successfully, in the following way. Toast thick slices of white bread on both sides by means of a flat-iron. After cooling, the soft inner parts can easily be taken out with a knife and replaced by Italian or fish-salad (dry).

Don't use the Primus for making toast in summertime. It is best to make it with the electric iron, as it spares extra heat in the kitchen.

e. *GEFRORENER**SANDWICH-LAIB.* 207

Das Weissbrot wird diesmal nicht abgerindet, sondern vorsichtig ausgehöhlt, nachdem man es an der einen Seite abgeschnitten hat. Dann füllt man die entstandene Höhlung ganz mit fertigem italienischen Salat, der aber gar nicht nass sein darf, da er sonst die Brotrinde zu leicht aufweicht. Nun wird der abgeschnittene Deckel aufgelegt, das Brot mit einem breiten weissen Band der Länge nach zugebunden und mehrere Stunden zum Frieren in den Eisschrank gelegt. Kurz vor dem Auftragen schneidet man Scheiben, die am besten portionsweise auf Salatblättern angerichtet zu Tisch gebracht werden.

f. *GEPLÄTTETE TOAST.* 208

Einfache Toast plättet man mit dem elektrischen Bügeleisen. Will man sie füllen, müssen die Scheiben dick sein. Nach dem Auskühlen lässt sich das weiche Innere leicht mit einem Messer herausnehmen und nun jede Schnitte mit italienischem oder Fischsalat (nicht nass) füllen.

Im Sommer stellt man Toast am besten durch Bügeln her, da man das Anzünden des hitzenden Kochers erspart. Es geht schnell und man kann die Toast leicht nach dem Geschmack des einzelnen heller oder dunkler bräunen.



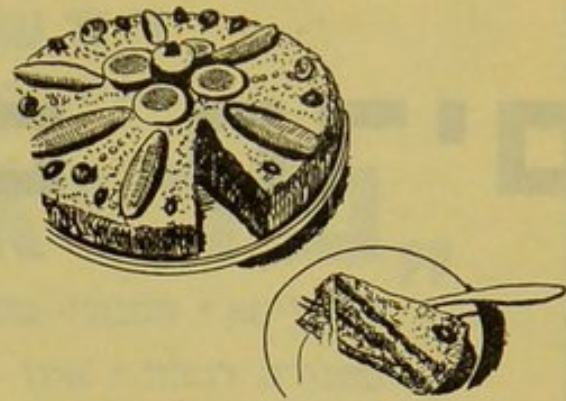

---

«SOVABROT» — Dein täglich Brot!

---

# סנדביטש

הכנת סנדביטשים נאים פשוטה מאד. ואל ישתמשו בהם רק ככיבוד נאה ויקר לרב בשביל אורחים קרואים לתה, כי אם אפשר לעשותם בשביל כל סעודת ערב של מאכלים קרים או לתה של אחר הצהריים. יכולים להכין אותם על נקלה ובלי עמל רב במעט מחשבה. שני דברים חשובים הם לגבי מראהן של הפרוסות: הצורה והצבע.



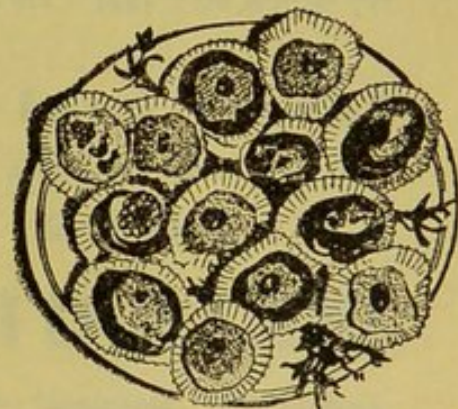
את טורטות הסנדביטש מקשמים במלפפונים, כבוצים, בזיתים וכצנונית.

Sandwich cake is garnished with pickles, eggs, olives, radishes etc.

Die Sandwichtorte wird mit Gurken, Eiern, Radieschen und Oliven belegt.

## 198. בשביל סעודת יום יום.

יכולים להחליף את הצורה באופן פשוט מאד כשחותכים את הפרוסות מהן בצורת משולש, מהן בצורת רבוע מהן בצורת מרובע לאחר ששמים את הממרח על הפרוסות. גם את המנה היום-יומית אפשר לגוון בצורתה ובצבעיה בלי לאבד זמן הרבה, אם מכינים אותם בקצת חבה. למטה יבואו ממרחים אחדים מצבעים שונים. מלבד זאת אין מניחים על פרוסה רק דבר אחד אלא דברים שונים. למשל. חצי טרית (סרדינה) ובאלכסון חתיכת מלפפון או פלח עגבניה אדומה ופלח ביצה וכו' וכו'. על ידי זה שחותכים את הפרוסות באלכסון ומניחים אותן חליפות על גבי הצלחת מתקבלת צורה נאה.



סנדביטש petit fours בקערייות של ניר.

Sandwich petits fours are placed in paper cups.

Sandwich Petits fours in Papiermanchetten.

## 199. ממרח לחם (ניטרלי)

הכשר לכל הפרוסות שהן מכוסות בשר, ואשר בלעדיו אין בלחם היבש כדי

סיפורים

# מאכלים קרים



הכל מקורר על ידי "פריג'דר"

# כיצד אשמור על המזון שיהא טרי?

שואלת כל בעלת-בית את עצמה.

## רכשי לך

את המקרר האוריג'ינלי

# „פריג'ידר“

בר-קיימא • הסכוני-משתמש בזרם חשמלי לא יותר

ממנורה רגילה • אינו רועש • בנוי לאורך ימים

**באחריות לחמש שנים!**

יוצר את דרגת-הקור הדרושה בכל מזג-אוויר שהוא

„פריג'ידר“ **בונה:**

מכשירי קירור בשביל בתי אוכל,

מחסני מזון, חדרי קירור וכ'

## חברה ארץ-ישראלית להנדסה בע"מ

ירושלים

חיפה

יפו

דרך יפרת'א, סל' 2-1991 רח' נצרת, סלפון 686      דרך יוליאן, סלפון 888

## How to keep the food fresh?

Every housewife is asking herself . . .

**OWN A GENUINE**

# FRIGIDAIRE!



The last word in household refrigeration.  
Economical. Silent. Durable — Built for long  
life. Provides the right kind of cold no matter  
how hot the weather! • • • •

**GUARANTEED FOR 5 YEARS AGAINST SERVICE EXPENSE**

# NESTLÉ'S PRODUCTS



## Unsweetened IDEAL MILK

comes to you from the richest pastures. Pure milk, — creamy milk.

If you wish to make really nice sweets and puddings, or to bring out the flavour of stewed and

fresh fruits in the most delicious way, use

## NESTLÉ'S CREAM

Add it to your tea and coffee.

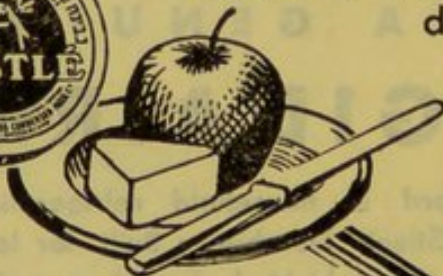
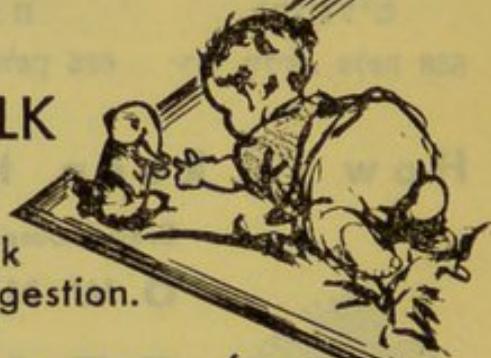


## Sweetened NESTLÉ'S MILK

will make a bright and healthy child of your baby.

## ELEDON, NESTLÉ'S BUTTERMILK

the most reliable food for babies having a somewhat weak digestion.



## NESTLÉ'S CHEESE

for a tasty and nourishing ending to a good meal, — a creamy cheese which speaks of healthy cows and lush Swiss pastures.

## כיצד מבשלים בחשמל?

שאלת הבשול בחשמל היא שאלת היום אצל כל בעלת בית ובכל משק אף על פי שמחיר הזרם עדין גבוה לפי ערך.

יתרונות המטבח החשמלי הם מרובים: הנקיון הוא מוחלט, השמוש קל וללא כל טרחה, המטבח מוכן לשמש בכל רגע, הבטחון בעבודה עולה על כל אופן בשול אחר, חמום מינימלי של חדר הבשול.

יתרונות אלה חשובים ביותר באקלימה ובתנאייה של ארצנו ולכן גם עולה באופן מתמיד ומהיר מספר המטבחים החשמליים במשקים הפרטיים והמסחריים, בפרט כשהגדלת ההוצאות משתלמת בתסכומות רבים בעבודת האשה ובבריאותה: השמירה על נקיון המטבח היבילים היא יותר קלה, אין סיח ונוזים, הטמפרטורה במטבח היא יותר נמוכה, חסכון נכר בשמנים ואוכל יותר טעים ויותר מזין.

נוסף לזה אפשר להקטין בהרבה את הוצאות הבשול בחשמל, אם נשמור על כללים יסודיים אחדים ואלה הם:

1. במקום לחמם מים על המטבח החשמלי יש להשתמש עד כמה שאפשר במים חמים מדוד חשמלי מיוחד. הדוד מוסק בזרם לילה זול, העולה רק 3.5 מילים הקילרוששעה. דוד בן 10 ליטרים מספיק למשפחה בת 5 נפשות ומאפשר גם מקלחת חמה בקיץ ובחורף.

2. יש להשתמש רק בכלים נכונים לבשול חשמלי. רק הסירות המיוחדות בעלות קרקעית עבה ושטוחה מונעים הפסד חום ללא תועלת, כי רק הן מאפשרות מנע טוב בין הכלי ובין הטבלא המתממת. הסירות צריכות להיות קצת יותר גדולות מטבלת הבשול.

3. בכל מטבח חשמלי מסודרות 3-4 דרגות חום. בהתחלת הבשול מעמידים את המפתח על דרגת החום הגבוהה ביותר (מצב 3 או 4), אולם תיכף אחרי שהתבשיל הגיע לנקודת הרתיחה, מעבירים את המפתח לטמפרטורה היותר נמוכה (מצב 1) המספיקה להמשכת הבשול. חמום חזק יותר מדי גורם להוצאות מיותרות בלי כל תועלת.

4. חשוב מאד לנצל את כל החום שנוצר במטבח. בטבלת הבשול נשארת גם אחרי הפסקת הזרם כמות גדולה למדי של חום. לכן יש להפסיק את הזרם לפני נמר הבשול או להשתמש בחום הזה לחמום מים או להכנת מאכלים קלים, כמו לפתן וכד.

גם סדור הסירות אחת על גבי השניה חוסך הרבה זרם (ראו בתמונה).

5. על ידי בשול לפי השיטות החדשות, כמסופר בספר זה, אפשר לחסוך הרבה מפני שאין יותר צורך בבשול ארוך ובהרבה מים ושומן. אפשר להכין במטבח חשמלי דגים, בשר, ירקות וכד' בצורה הטובה ביותר לבריאות, כי הטמפרטורה אינה עולה על המדה הדרושה ואינה משמידה חלק מערכו של המזון.

כדי לחשב מראש את הוצאות הבשול בחשמל אפשר להניח שמשפחה בת 4-6 נפשות תוציא ע"י שמוש נכון 3-2.5 קילרוששעות ליום (וגם פחות מזה בשמש נכון). תנאי לכך היא בחירה נכונה של מטבח בעל איכות טובה ביותר ולא יותר מדי גדול: 3 טבלאות בשול עם תנור אפיה מספיקות למשפחה גדולה.

לבסוף הערה כללית: הוצאות הבשול בחשמל יורדות בה במדה, שעקרת הבית חוכמת לה נסיון יותר גדול בבשול זה.

כל אחד מהעשבים האלה סגולתו המיוחדת לו בפעולתו על גוף האדם. את תכלית העדן במטבח הצמחוני אפשר להשיג רק ע"י כך אם לא יסתפקי בתבול הרגיל של סלפל, מלח ולפעמים סלפל הרטוב (פפריקה), אלא אם ייטיבו להשתמש גם בתבלין יבשים.

הגה הכמון המועיל כל כך לעכול שייך אף הוא ליקרר-המציאות במטבחנו ולהשיג ככל יתר התבלין המזרחיים אפשר רק בשוק הערבי וגם זה אחרי יניעה מרובה. כמו כן מוצאים בירושלים את הכוסבר החשוב, אמנם לא טחון (יכולים לכתוש אותו במכתשת או להדיקו בפטיש) ואחד מחלקו הדי Curry ההודי שקוראים לו כרכם, טחון ומוכן לשמוש. והגה אחרי שהחיפוש אחרי התבלין נחל זמן רב וכדי לקנותם הרושה ידיעה מדויקת של כל מין ומין הרי תשמח כל בעלת-בית אם תנתן לה תרכובת חדשה מתוצרת הארץ המשמשת אמצעי תבול מצוין והיא: קטשופ (Ketchup) של ענבניות. וכי מה זאת? שומעת אני שואלים. אין זאת אלא בשר ענבניות שהוכן באופן עקורי (סטרילי) יחד עם תבלין נעימים ופיקנטיים זהו כידוע כקטשופ-ענבניות מתוצרת „עסיס". בעלת-הבית מוצאת בזה לא רק אמצעי-תבול בלבד אלא גם תוספת עשירה בוויטמינים. כי כידוע שייכת הענבניה לאותם הפירות המעטים שהויטמינים שלהם נשמרים בהם כמעט במלואם גם לאחר עיקור (סטריליזציה). מלבד זאת הצבע האדום מוסף מראה נעים לתבשילים.

במקרים רבים אפשר להחליף „קטשופ ענבניות" ע"י „רסק ענבניות", היא התוצרת המשובחת החדשה של „עסיס".

בארצות חמות יכול אדם נורמלי לסבול מאכלים בתבלינים חריפים יותר מאשר יושבי הארצות שאקלימן בינוני. ומפני כך רגילים תושבי הארצות המרופיות והסובטרופיות במאכלים חריפים; ואם אמנם אין הדבר רצוי שאיש אירופי המתישב בארץ חמה יחקה בפשטות את כל מנהגי האכילה של ילידי הארץ הרי כדאי לו לקבל בהדרגה ובמדה ראויה את השמוש בתבלין חריפים, דבר שיכול בלי ספק למנוע הפרעות עכול. בעלת הבית עומדת לפעמים נבוכה בפני שפע מיני התבלין, העומדים לרשותה ושאלת המבחר רצינית למדי וראויה לתשומת לב מיוחדת כדי שימצא לה הפתרון הרצוי.

שמחה הייתי לו שמשו דברי החיפה לבעלות-הבית שתסדרנה להן ננות-תבלין משלהן ואולם לשם השלמות אני מצינת להלן מאכלים מיוחדים שאך קטשופ-הענבניות נאה להם, כגון: רוטב לבשר ולדגים דיה לכך מלא כף אחת, ולשם יתר פיקנטיות אפשר לשים מד-2-3 כפית רבל לפי טעם האיש. כמו כן מתבליים בו ירקות המבושלים ברוטב חמוץ-מתוק. טוב הוא ביחוד בשביל סלט של ירקות מבושלים (גם משומרים) ולמיווגות לשם גוון הצבע ותוספת טעם. ראוי הוא הקטשופ לתבל בו כל מיני בצק, אורז, קציצות, מלואים של ירקות ובשר (ראה פרק: ירקות ותוספות ירקות) ואולם אין כמיהו ברוטב הפיקנטטי, העשוי ממנו ושיכולים להשתמש בו לכל מיני תבשילים.

---

קנו תנורי פרפקשון ופיוריתן הידועים בטיבם!

---

## התבלין במטבח הארץ-ישראלי

אם יעלה על דעת עולה חדשה אחרי ימים מועטים לבואה ארצה לשאול: מדוע מרבית כל כך במאכלי בשר באקלים החם של א"י, וקבלה תשובה מעין זו: וכי יתכן לעשות מאכל הגון בירקות שלנו המימיים וחסרי הטעם? נחא לנו במאכלי הבשר, למותר יהיה לסתור טענת הבל זו וכמרכן דעות אחרות שהירקות חדרוניים הם וכו', כי בפרקים הקודמים כבר הוכחנו את ההיפך. קוראותינו הותיקות יודעות כבר כי אין המימיות הזאת באה אלא מתוך הבנה מושפעת וכי די לשנון את הירקות בשמן כדי לקבל את המאכלים הטובים והמבריאם ביותר.

בכל אופן יש לנו להוסיף ללמוד עוד פרט אחד, היינו השמוש בעשבים ובתבלין, שהזנח עוד באירופה וכאן אין יודעים כלל הדבר מזה. במשקי הבית כאן אין רואים כמעט כל עשבים מלבד פטרסיליה ושבת, והשבת עפ"י רוב ישנה היא ואין משתמשים בה כראוי. את השבת צריך לקטוף בעודה רכה ואת הצמח הקטן והריחני הזה יכול כל אחד לנגדל על הגוזטרה או על חלון המטבח בפח או בקופסה ישנה של משומרים (נקובה למטה), זרעים בנרוש אחד מספיקים למשך חדשים רבים; זרעים איתם מחדש אתם לארבעה עשר יום כדי שהצמחים יוסיפו לנגדל תמיד. אותו הדבר אפשר לעשות בשומנית שעליה מספרים כי אינה גדלה בארץ, אולי אינה צומחת בשדה, אבל בפח עולה היא יפה מאד: כל אורחי כבר נהנו ממנה לא אחת ולא שתים, ומה נהדרה שומנית בנבינה לבנה של "תנובה" מעורבת בחמאה של תנובה! בשוק מוכרים מין עשב מצוין שהאנגלים והערבים נהנים ממנו הרבה והיהודים אך מעט מאד, שם העשב בעברית מנתה או נענע (וכן בערבית), את עליו הירוקים והרעננים קוצצים יפה ומוסיפים לכל סלט בגלל ריחם הנעים עד מאד. אפשר לתבל בו גם רוטב של ירקות או של בשר, יש לתמוה שרק הערבים מגדלים צמח מבריא ומועיל זה ובמושבות העבריות לא יראה ולא ימצא, והרי צמח זה לאחר שמיבשים אותו יכול לשמש כתה מצוין המרוזה את הצמח.

כמירכז כדאי לזרוע כרפס במדה מרובה יותר (גם זה על הגוזטרה) אף על פי שפקעי הכרפס אינם מצליחים כאן ביותר הרי העלים שלו כשהם קצוצים יפה מוסיפים לכל סלט ולכל מרק טעם-יותר.

ומשום מה אין מגדלים פה את כל שאר העשבים המבריאם אשר אך מעטות זוכרות אותם מימי הסבתא? הסבה האחת לכך היא אולי זו שלא נמצא איש שיתחיל בדבר... הגה כל הגסיונות שעשיתי בצמחים על הגוזטרה שלי עלו יפה, אילו מהם אפשר להם שיצמחו כאן, ואילו מהם מוטב לנגדלם מתוך שתילים מוכנים מחוץ-לארץ\* (הונמאות אחדות של עשבים ריחניים הטובים לתיבול: שָׁקֵת, שְׁתִּילִים, אֹזֵב, סְנִינִית, סְרָנָה). הקורנית דגהדרה שהיא בעלת טעם טוב מיוחד במינו צומחת כאן לרוב בשנה, כצמח-דבר, ומכאן אפשר לקחת אותה ולשתלה בגן או בעציצים על הגוזטרה (ליד רעננה יש שדות מלאים קורנית).

מי שיודע לנצל את עושר הגנים של כל העשבים האלה ומוסיפים אותם כראוי לתבשיל (את האדל, למשל, מבשלים בשלמותו עם שעועית או ירקות אחרים מרגע שפיתת הסיר) הרי

\* הסעונים יוכלו לפנות אל ג'הגסיונות של הארון גורדהאמר, קרית ביאליק, חיפה, ת. ד. 661.



יותר חמאה  
יותר גבינה  
בכלל יותר  
תוצרת חלב!



אמנם גברתי  
זאת תזכרי

הכל מתוצרת „עין-חלב“

מספרה לב חל-אביב

נוסדה 1924. רח' אחד העם 31

לאן צריכה האשה האלגנטית  
ללכת למפול בשערותיה  
וביפיה? רק

**לסלון ליבסמן**

שרות מעולה, מחירים נוחים

Where does the elegant lady  
go for her hair and beauty  
traitement? Only to

**Salon Liebesman**

Achad Haam Str. 31

First class Services

Moderate Prices

Wo erhält die elegante Dame  
die notwendige Haar- und  
Schönheitspflege? Nur im

**Salon Liebesman**

Achad Haam Str. 31

Erstklassige Bedienung

Mässige Preise



כדאי מאד לקנות  
כלי חרס אצל „רמון“

מתנות יפות, כל מיני כלי זכוכית, כלי חרס, כלי  
כסף, תנורי בשול, מקררים השמליים

רחוב אלנבי 96

It pays to buy from

**„RIMON CHINAWARE“**

Pretty Gifts, Tea, Coffee and Dinner Sets,  
Glass, Ceramics, Silverware, Cutlery etc.,  
Cooking Stoves and Electric Lamps

Es lohnt sich zu kaufen bei

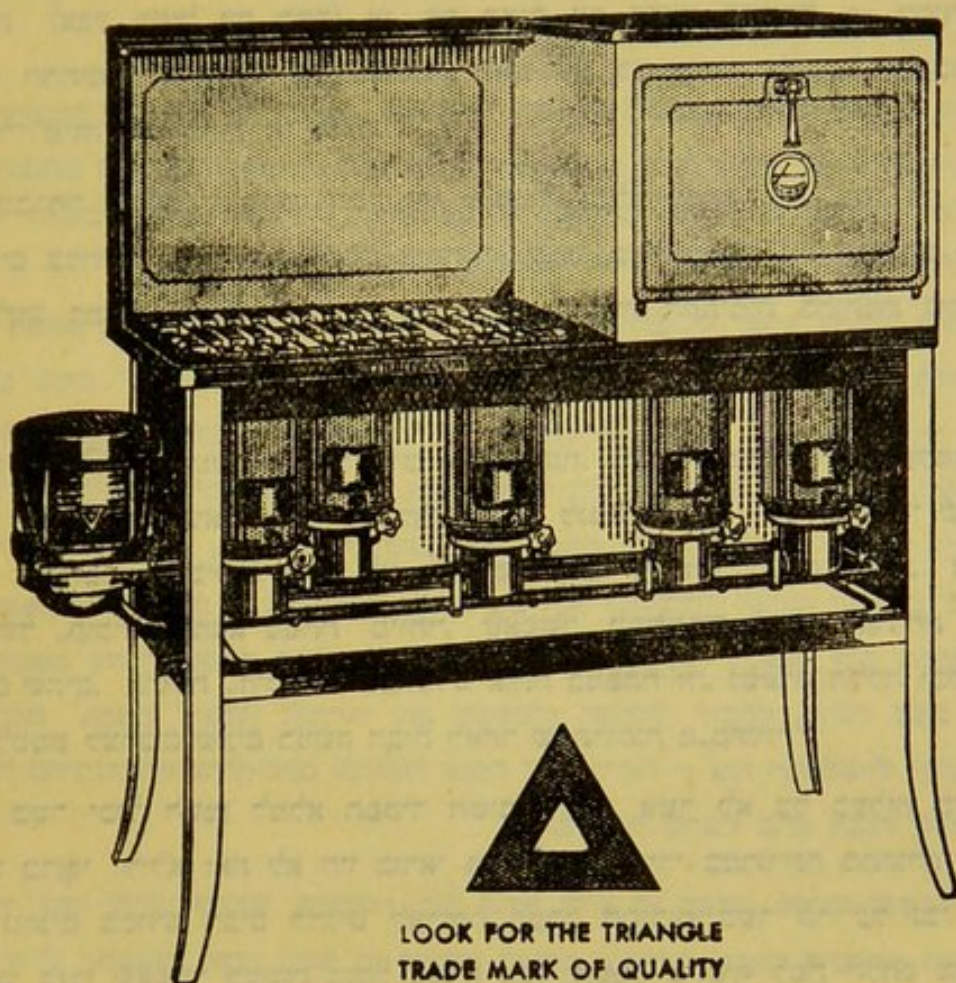
**„RIMON CHINAWARE“**

Schoene Geschenke, Tee-, Kaffee- und Ess-  
Service, Keramik, Glas, Silberwaren, Bestecke  
etc. Kochherde und elektrische Lampen

96, Allenby Road, TEL-AVIV

# תנורים לבשול ואפיה פרפקשיין ופוריטן

הידועים בטיבם זה יותר משמונה עשרה שנה בארץ. הופיעו מודלים  
חדשים משוכללים הן בטיבם והן ביפים



לא מסוכן

הקושי הזה לא יאריך, יגיע סוף טוב

LOOK FOR THE TRIANGLE  
TRADE MARK OF QUALITY

הסוכנים היחידים לארץ-ישראל ועבר הירדן

## האחים ר. את. זילברשטיין

ירושלים: רחוב סטורס, ת. ד. 21, טלפון 42  
תל-אביב: רח' אלנבי 117 מול הדאר המרכזי, ת.ד. 1522, טל' 489  
חיפה: הדר הכרמל, רחוב הרצל, ת. ד. 1023

מסוגנים. מי שאינו רוצה בריח היות במאכל, ישתמש במקום שמן היות בשמן „מגד“  
החפשי מכל ריח מיוחד. שמן „מגד“ זהו שמן זך ומזוקק העשוי בעיקר מבטנים ועץ  
„כבישה ראשונה“ בלבד. זהו מין השמן הנקרא באירופה „שמן מכבישה קרה“  
ושהטבעונים מבכרים אותו על פני כל שמן אחר.

לא הכל יודעים מה טוב לשמן ירקות מכל המינים (ראה פרק „ירקות“) ולצלות בשר  
הנים בשמן „מגד“. היות ואין טעמו מורגש במאכלים לנמרי יש להמליץ על השמוש בו  
ביחוד לכל מי שאינו רגיל עדיין לבשול בשמן. כדאי ש„מגד“ יתפוס מקום ראשי במטבח  
(מחירו זול יותר ממחיר שמן היות). אבל יש להקפיד ולקנות „מגד“ רק בפחיות מקוריות  
סגורות (צבע כחול עם כסף) או אם קונים את השמן במשקל, — מתוך החביות  
הבחולות החתומות בחותמת של „שמן“. שאם לא כן אפשר לדבשל ולקבל במקום  
שמן „מגד“ איזה שמן מדול או מזויף.

אשה המוכרחה להשתמש בשמן יותר זול מ„מגד“ יכולה לקחת שמן „פז“ או „כד“, אף  
הם שמנים צמחיים מזוקקים מתוצרת בידה"ר „שמן“ בחיפה. גם את השמנים האלה יש  
לקנות לשם בטחון בקופסאות סגורות או מתוך החביות החתומות בחותמת של בידה"ר  
„שמן“.

לאחרונה ה„קוקוין“ המשמש לכל צרכי אפיה וטנו, בין על המחבת ובין באלפס (טבילה  
בשמן). הקוקוין גם הוא שמן זך ומזוקק החפשי לנמרי ממים — שלא כמיני שומן-קוקוס  
הנהונים באירופה, המכילים אחוז לא קטן של מים ומתזים בשעת הטנו. אגב, בכל  
קופסה של „קוקוין“ נמצא מפתח מיוחד, שאפשר להשתמש בו גם לפתיחת קופסאות  
משומרים שונים. קופסת „קוקוין“, שפותחים אותה במפתח זה, נשארת חלקה ובלתי פגומה  
ויכולה לשמש לצרכים שונים במשק הבית לאחר שהתרוקנה מ„קוקוין“.

במטבח כשר יכול השמן למלא תפקיד חשוב ביותר, אשר לא כל בעלות בית יודעות  
להעריכו כראוי (לולא זאת לא היו בודאי משתמשות לנמרי במרגרינה מתוצרת חוץ). כך,  
למשל, נוהגים בבתים רבים להגיש לארוחת הערב חתיכות בשר קר על גבי פת לחם  
חרבה, בו בזמן שאפשר לעשות בנקל ממרח כשר משמן, שיוסיף לפת הלחם טעם ורכות.  
בבתים שיש בהם ארונות קרור אפשר להבין את הממרח הזה, אפילו בחדשי הקיץ החמים,  
מדי פעם בכמות גדולה למדי ולהחזיקו תמיד מוכן לשעת הצורך, דבר החשוב ביחוד  
במשפחות שנתברכו בהרבה ילדים (ראה פרק סנדביצ'ים).

סלם טעים ומזין — רק עם שמן של „שמן“



יש לתמוה על הדברי שנשים רבות בא"י טרם עמדו על היתרונות שבבשול בשמן. שכן כמה מעלות לו לעומת שיטות הבשול המקובלות ברוב ארצות אירופה. השמנים הצמחיים בא"י זולים הם למדי ומצויים במבחר גדול של מינים. לשמן יש עוד היתרון הגדול על מיני שומן אחרים שאין הוא מכיל מים בקרבו כמדיהם. עקרת הבית מקבלת, איפוא, בעד סכום כסף מסוים הרבה יותר שומן כשהיא קונה שמן מאשר בקנותה חמאה או אפילו מרגרינה זולה. החמאה מכילה כ־16% מים בעוד ששמן „מגדל“, „קוקוויץ“ או שמן הוות מתוצרת „שמן“ חפשים הם ממים לנמרי.

בעלת בית הרוצה לבשל בחמאה חובתה להשתמש כמובן רק בחמאה מתוצרת הארץ. בחמאת „תנובה“, אך אם מטעמי חסכון אין באפשרותה להשתמש בחמאה מתוצרת הארץ הרי אין כל הצדקה להחליפה בחמאה או במרגרינה המובאה מחו"ל בשעה שנמצאים לרשותה שמנים צמחיים מצוינים הנוצרים אצלנו בא"י.

לבשול בשמן היקדש בספר זה מקום נכבד לא רק מפני היותו זול כי אם גם מפאת התועלת שבו מבחינת הבריאות. „חכמי ההוגה“ שבארצות אירופה הכירו כבר מוזמן בסגולותיו החשובות של השמן והם משתדלים להגהיג את השימוש בו במטבח באמת מדה גדולה ככל האפשר, אף על פי שבארצות אלו עולה השמן ביוקר ולא תמיד אפשר להשיגו בנקל. ואנו תושבי הארץ, היכולים תמיד לקבל שמן טוב ולא ביוקר, כל נהיה כפויי טובה ונשתמש בו בשמחה וברצון לתועלתנו אנו ואל נמירנו במרגרינה או בחמאה המובאות מחו"ל. על כל עקרת בית מושלת החובה, הן מתוך האנה לבריאות משפחתה והן מטעמי חסכון בהוצאות משק הבית, להכיר להלכה ולמעשה את יתרונות הבשול בשמן. מובן מאליו שתנאי הברחי להצלחתה הוא — הכרת מיני השמן השונים, סגולותיהם ויתרונותיהם המיוחדים ואופן השימוש הגבון בהם לצרכי הבשול.

בהוראות לבשול שניתנו בספר זה ציינו אותם מיני השמנים, שבהם נבדקו ונוסו הרצפטים ושהם שמנים מתוצרת הארץ, הידועים בטיבם הקבוע זה שנים רבות ושאיפשר להשיגם בכל מקום ומקום.

שמן זית זך, שמן הזית של ביהחזר „שמן“, הגמכר בקופסאות צהובות־ירוקות טוב הוא ביותר לכל מאכל שהריח העדין של הזית רצוי בו. כגון מיני רוטב וסלטים, מיונה וירקות

למען בריאותך — רק שמן של „שמן“



**באורים ותרגומים של שמות ופעלים מקצועיים הבאים בספר**

sirup, Sirup	שירוב	Nigella sativa, Schwarzkümmel	קצח
oil, Oel	שמן	whipped cream, (שסקנת סרווקסה)	קציפת שסקנת
beans, Bohnen	שעועית	Schlagsahne	
eggshell, Eierschale	שפופרת (של ביצה)	snow, Schnee	קצף, קציסה]
to rub, abreiben	שפשף	to chop, hacken	קצץ, קצץ
		to garnish, garnieren	קשט
cellulose, Zellulose	תאית		
to season, wurzen	תבל	mixture of	רביקה, תרביד
spice, gewürz	תבלי, תבליים	fat and flour, Einbrenn	
inside, Inneres, Innenseite	תוך	sauce, dressing, Sauce	רטב
cookies, Kleingebäck	תופינים קטנים	milled oats, Haferflocken	רסיסי שבלת שועל
raspberry, Himbeere	תות-קנה	to break up, zerschlagen, zerstückeln	רסק
strawberry, Erdbeere	תות-שנה		
saucer, Untertasse	תחתית	oats, Hafer	שבלת-שועל
purée, Brei	תסחית	anetholl, Dill	שבת
essence, Essence	תסצית	fat, Fett	שוקן
menu, Speisenfolge	תפרים	fennel, fenchel	שוקר, שקר
spinach, Spinat	תנך	plums, Pflaumen	שוף, שופים
soupladle, Löffelkelle	תנך, סצקת	flat, flach	שמוחה, שמוחה, צף, צפה
souffle, Auflauf	תרחיש, תרחישים	to rinse, ausspülen	שפף



S y m b o l h ö c h s t e r Q u a l i t ä t

**באורים ותרגומים של שמות ופעלים מקצועיים הבאים בספר**

kerbel	קִינִית	cauliflower, Blumenkohl	קְרוֹבִית
pot, Topf	סִיר, סִירוֹת, קְרָה, קְרוֹת	to wrap up, einwickeln	צָרַף, עָטַף
thorns, Dornen	סִרְיִים	celery, Sellerie	קֶרֶס
cup, Tasse	כַּסָּא, כַּסָּאִים	to mash, stampfen	כָּתַשׁ
to thicken, binden, legieren	עֲבַה, עֲבֹת	to knead, kneten	לוּשׁ
to mix, vermischen	עָרַב ב...	wet, nass	לָת, לָתַה
herbs, Kräuter	עֲשָׂבִים	compote, Kompott	לָפַד
can opener, Büchsenöffner	פּוֹתֵחוֹן	done, cooked, gar sein	כִּבְשָׁל (כָּשָׁל)
tin, Blechbüchse	פַּח	frying pan, flache Pfanne	מִקְבֵּית
mushroom, Pilze	פִּטְרוֹיָה, פִּטְרוֹיֹת	to spread on, (כָּף מְחֹקָה)	מְחֹקֵה, מְחֹקָה (כָּף מְחֹקָה)
slice, Scheibe	פְּלָחָה, פְּלָחִים	aufstreichen	
Pimento (Neugewürz)	פֶּלְפֶּל הַרְוֵי (כְּרוֹרֵי פֶּלְפֶּל אֲנְגֵלִי)	grinder, Fleischmühle	מִמְחָנָה
green pepper, Paprika	פֶּלְפֶּל רָטֵב (פִּפְרִיקָה)	delicacy, Delikatesse	מִמְעֵמִים
crumbly, mürbe	פְּרִידָה	herring, Hering	קְלִיָּה
form, Form	צוּרָה, צוּרוֹת	cucumber, Gurken	קִלְפָּפוֹן, קִלְפָּפוֹנִים
Juice, (eigner)Saft	צִיר	spread, Aufstrich	מִמְרָחָה, מִמְרָחִים
to fry, braten	צָלָה, צָלוֹת	marmelade, Marmelade	מִמְרַחֶת (רֵבֶת)
plate, Teller, Platte	צִלְחָתָה, צִלְחוֹת	filter, stuaiuer, Filter, durchcshlag	מִסְנֵגֶת
to cool, auskühlen	צָנַן	packed, dicht gedrängt	מִעֲבָה, מְעַבָּה
deep fat, in Fett schwimmend	צִי בְּשֵׂאוֹן לְסַגּוֹ בְּשֵׂאוֹן עֵמֶק	scattered, gebrösel	מִפּוֹרָר
thyme, Thymian	קוֹרִינִית	purée, Brei	מִקְשָׂה
legumes, Hülsenfrüchte	קִמְנִיּוֹת	beater, Schneeschlager	מִקְצָף
to roast, rösten	קָלָה, קָלוֹת	paste, Paste	מִרְחָה
corn, Maiskolben	קִלְחֵי תִירָם	saucepan, tiefe Pfanne	מִרְחֶשֶׁת
to peel, schälen	קָלַף, קָלְפָה	a little, ein wenig	מִשְׁעוֹ
cinnamon, Zimt	קַנְמוֹן	preserves, Konserven	מִשְׁמָרִים
dish, Schüssel	קְרָה, קְרָרוֹת	recipe, Rezept (Koch-)	מִתְכַנֵּת
		to shake, schütteln	נִעְנַע
		sieve, Mehl-Sieb	נָסָה

**M'KOR H A C A F E, Jerusalem, Jaffastr.**  
**G U T E R** Kaffee, täglich frisch geröstet

באורים ותרגומים של שמות ופעלים מקצועיים הבאים בספר:

to regulate, regulieren	ונת	baking powder, Backpulver	אבקת אפייה
pudding, Pudding	חביצה	peppergras, Kresse	אָרל
gooseberry, Stachelbeere	חורן	asbestus, Asbest	אנבין
horseradish, Meerrettich	חגרת	vermicelli, Nudeln	אטריות
raw, roh	חי	casserole, Kasseroll	אלפס
egg white, Eiweiss	חלבון	Asparagus, Spargel	אקסרג
to pour over, überbrühen	חלט	backen, bake	אפה, אפייה
yolk, Eigelb	חלמון	light, hell	קהיר
sweet & sour soup, sauer- süsse Suppe	חסיצה	hard boiled egg, hartes Ei	ביצה שלוקה
leek, Lauch	חציר (ברתי, קרשה)	to stir, rühren	קלל, קחש
spicy, pikant	חרית, חריפה, פיקנטי	dough, Teig	קצק
to burn, verbrennen	חרך	thin batter, dünner Teig	קצק דליל
artichoke, Artischocke	חרשף	firm dough, fester Teig	קצק קסיד
cut through, durchschneiden	חתך, חתך, גתח	flaky pastry, Muerbeteig	קצק פריד
to dip, eintauchen	טבל, הטבל	yeast dough, Hefenteig	קצק-שטרים
to fry, braten	טגן (טגון)	cutlet, Schnitzel	קשר קתות, קתיסה, קתיחות
cake, Torte	טורקה	cup, Becher	קביע, קביעים
spleen, Milz	טהול	full, gehäuft	קרוש, קרושה (קף קרושה)
to grind, mahlen	טחון	change, abwechseln	גנ
fresh, frisch	טרי, טריה	icing, Glasur	גלד (של קר)
to beat, (Schnee) schlagen	טרף (ביצים)	thick, dick, grob	גס, גסה, גסים, גמות
to pour out, abglessen	יצק טון...	fuel, Brennmaterial	דלק
Cuminum Cyminum, Kimmel, Kümmel	כמון	Shell, Kuchenform	דפוס
coriander, Coriander	בסקר (גד)	baking form, Form	דפוס (לאפייה), דפוסים
doughnut, Kringel	כעד, כעכים	stew, dünsten	הבל, הבול
dumpling, Klösse	כפתה, כפתות	to grate, hobeln	הקצע; שפה, שפות
savoy-cabbage, Virsing	קרוב איטלקי	to brown, anbräunen	השהם (להשהים)
kolrabi, Kohlrabi	קרוב הקלח	addition, Ergänzung	השלטה



ס מ ל ל א י כ ו ת מ ש ו ב ח ת



**עבודתך במטבח  
תנעם לך שבעתיים  
בהקשיבך לצלילי הרדיו  
הטוב ביותר בעולם**

**רקא ויקטור**



**WITH RCA VICTOR**

the finest there is in Radio  
your kitchen is full of joy

**חברת רדיו א"י**

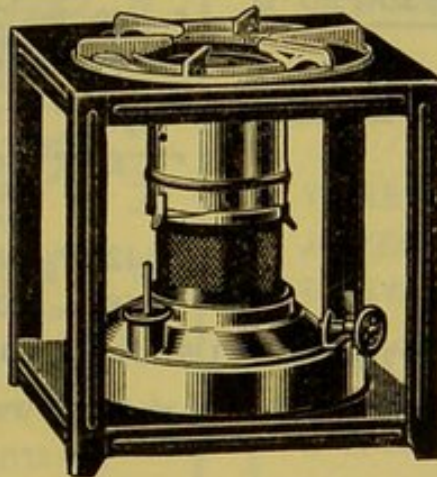
תל-אביב: רח' נחלת-בנימין 1, חיפה: רח' הרצל 44, ירושלים: רח' נסיכה מרי

**Palestine Radio Co.**

Tel-Aviv: 1, Nachlath-Benjamin str., Haifa: 44, Herzl str., Jerusalem: Princess Mary Av.

Important features of  
"DEMON" Cooking Stoves

- 1) The blue flame ensures protection against bad smell.
- 2) Economic in Kerosene consumption.
- 3) No pumps & parts which need attentions.
- 4) Easy to operate, one match is sufficient to light the stove.



Sole Distributor  
for Palestine:

A. Grinberg, Tel-Aviv  
25, Shabazi St.

M. Oratch, Haifa, 2, Arlosoroff St.

**כמה מעלות טובות  
לתנורי הבשול "דימון"**

- (1) בטחון מוחלט של להבה כחולה נקיה מריח רע.
- (2) הספק גדול בתצרוכת נפט.
- (3) אין צורך במושאבה ובחל-קים מסובכים דומים הדור-שים תמויד תקונים.
- (4) בטחון גמור בשמוש הודות לפטנט.
- (5) ההדלקה פשוטה. אין צורך בחמום מוקדם. בגפרור אחד אתה מצית את התנור.

המכירה היחידה  
בשביל ארץ-ישראל:

א. גרינברג, תל-אביב, רחוב שבזי 25

מ. אורץ, חיפה, רחוב ארלוזורוב 2



## מדה ומשקל במתכונות הבאות להלן:

1 אוקיה תל-אביבית וירושלמית = 240 גר'. בחיפה אוקיה 213 גר'. 1 רוטל = 12 אוקיות.

יחידת המדה שלי *	כוס	כף מחוקה	
	180-210 גר'	—	מים
	2/10 הליטר		
	100 גר'	10 גר'	קמח
	" 150	" 10	סוכר
	" 175	" 15	שמן או קוקוזין
	" 80	" 10	פרורי לחם
	" 130	" 10	סלת
	" 60	" 6	פתותי שבולת שועל
	" 150	" 20	אורז
	" 90	" 5	אבקת חביצה
	—	" 8	קפה טחון

\* כיחידת מדה נוחה יכולה לשמש קופסת פח מחלב דחוס, קבולה הוא 180 גר' מים. כל בעלת בית יכולה פעם אחה לשקול את כמות חמרי המזון השונים הנכנסים בכלי הרצוי והגודל לה ולרשום בטבלא זו.

### במשק פרטי - חושבים בשביל כל גפש:

	150 עד 200 גר'	ירקות <sup>1</sup>
	" 250 "	תפוחי אדמה
	" 70 "	קטניות
	" 120 "	פירות חיים
	35	" מיובשים <sup>2</sup>
	" 70 "	אטריות ומעשה בצק
	" 30 "	סלת
	" 15 "	פתותי שבולת-שועל דיסה
	" 20 "	" קציצות
	" 80 "	אורז כמנה יסודית
	30	" כלפתן
	" 120 "	בשר
	" 180 "	דגים

אבקה חביצה 15 גר' (כף גדושה) לזה 1/5 הליטר נוזלים.

<sup>1</sup> עם הקליפה הרגילה אבל לא עבה ביותר. <sup>2</sup> שויפים ומישמיש רק 15 עד 20 גר'.

מ. ק. פ. ה. ק. פ. ה. י. ר. ו. ש. ל. י. מ. ר. ח. ו. ב. י. פ. ו.  
ק. פ. ה. מ. ו. ב. ח. ר., ט. ר. י. מ. י. מ. י. מ.

# חברת „קיכטה“, תל-אביב Tee Kiachta

אנו שמחים להודיע לקהל הנכבד, כי הוצאנו למכירה גם בא"י את התה המפורסם „קיכטה“.

התה „קיכטה“ מצטיין בטהרתו וביחוד בטעמו וריחו הנעימים והמיוחדים רק לתוצרת חברת „קיכטה“. הודות לנסיון הרב והשכלולים החדשים יש באפשרותנו למכור את התה „קיכטה“ במחירים נוחים.

בכל חבילה של התה „קיכטה“ יש תלוש — פרס.

כל אחד שיקנה את התה „קיכטה“ החל מ-50 גר. ולמעלה יקבל בעד כל קינ אחד פרס בסכום 40 סל בחנות של הפירסה, חפצי-בה.



## מחלבה הולנדית

הכל טרי ונקי תמיד

Tel-Aviv

תל-אביב

2 BEZALEL STREET

רחוב בצלאל 2



## DUTCH DAIRY

always fresh and clean

כל מיני תוצרת חלב  
לבן — קפיר — שמנת  
גבינות — חלב מפוסטר  
ביצים „רמות-השבים“  
להשיג בכל יום:

Schlagsahne שמנת דפוקה  
Kaffeesahne שמנת סתוקה



Belongs to the  
Zionist Women's Organisation

YEMENITE HANDICRAFT  
JEWELLERY, EMBROIDERIES  
BASKETS OLD & NEW

JERUSALEM  
St. Julian's Way

TEL-AVIV  
Grusenberg str.

HAIFA  
Arlosoroff str.

ירושלים  
רחוב יוליאן

תל-אביב  
רחוב גרוזנברג

חיפה  
רחוב ארלוזורוב



המכירה את את ההסתדרות שהוציאה את הספר הזה — את ההסתדרות הנשים הציוניות  
(ה. נ. צ.) ?

ההסתדרות נשים ציוניות היא הארגון הארצישראלי של ההסתדרות העולמית לנשים  
ציוניות (ויצו) ה.נ.צ., כמו ההסתדרות העולמית, חושבת את ידיעת ההזנה ומשק-בית  
הרציונליים לאחד היסודות של בנין הארץ: הכשרת האשה בשדה הזה היא אחת  
ממגמותיה העיקריות. למטרה זו משמשים המוסדות והפעולות הבאים:

בית הלמוד למשק בית בנחלת יצחק (ע"י תל-אביב).

מוסד מודרני עם פנימיה ל-50 צעירות ואפשרויות הכשרה גם לתלמידות אקסטרניות,  
הנותן הכשרה יסודית בכל ענפי משק הבית, במשק החצר הזעיר, לבעלת הבית בעיר  
ובכפר, לצרכי המשפחה והמשק, המלון, המסעדה, וכו'.

הכשרה במשק הבית במוסדות החקלאיים של הויצו.

בית הספר החקלאי לצעירות בנהלל ומשק הפועלות הגדול ב"עינות" ע"י נס ציונה,  
עם מכשירי הלמוד המודרניים שלהם, ומשקי הפועלות עם המדריכות לבשול ומשק בית.  
הקורסים לבשול ומשק בית של ה. נ. צ.

שורה של מדריכות נודדות מכשירות בחלקים השונים של הארץ את האשה מכל שכבות  
הישוב — את בעלת הבית ואת האשה העובדת בעיר ובכפר, את עובדת הבית המטבח  
בקבוץ, את העובדת במשק בית פרטי ואת העולה החדשה.

בית הספר לשעורי ערב של ה.נ.צ. בתל-אביב, רחובות וירושלים  
נותן לנערות עובדות, ברובן בנות עדות המזרח המחוסרות כל השכלה, הכשרה בענפי  
משק הבית והשכלה עממית.

עבודת ההסברה של הויצו וה. נ. צ. בין האמהות  
על הזנה נכונה של ילדים, בעשית ע"י האחיות בתחנות לטיפול בתינוקות של הויצו  
וע"י בקורי בית.

הספריה למשק בית של ה. נ. צ.

על בשול, הזנה, תפירה והמונחים העבריים של העבודות האלה; ספר הבשול הזה  
הוא האחרון בספריה זו.

2) כל התוצרת החקלאית של ארצנו וכמרכון כל המזונות המיוצרים ממנה צריכים לתפוס את המקום המרכזי במטבחנו מטעמי הבריאות בלבד. אבל גם מפאת חשיבותם המיוחדת מבחינה כלכלית-לאומית מוטלת על כל בעלת-בית החובה להשתמש בהם עד כמה שאפשר יותר. לפיכך הונחו ביסודו של הוראות-הבשול שבספר הזה בעיקר חמרי מזון מתוצרת הארץ.

3) כדי שהאשה המבקשת עצה בספר זה תמצא בו באמת את אשר היא מחפשת נדפסו כאן רק מתכונות מאכלים (רצפטים) בהקנות, כמרכון ניתנה תשימת לב מיוחדת לאיותן השאלות שבעלת-הבית בארץ-ישראל מתקשה בהן ביותר. כך למשל מיצאת היא את פתרונה הפשוט של שאלת גוון התפריט באותם החדשים כשאין בשוק מבחר גדול של ירקות ופירות ע"י המספר הרב של מתכונות (רצפטים) המבוססות על השמוש במשומרים מתוצרת הארץ. נשים רבות מתקשות בהכנת הירקות הארץ-ישראליים, כגון, חצילים, קשואים, (קוסה"ז) וכדומה. בספר הזה תמצא בעלת הבית מבחר מתכונות שנוסו במשך שנים רבות בבית הספר למשק הבית של "ויצו" בתל-אביב. אבל לא רק על השאלה: "מה אבשל"? כי אם גם על השאלה "כיצד עלי לבשל"? נעשה כאן הגסיון לענות לפחות בקיים כלליים. הפרקים ע"ד "מטבח-השמן" ו"תבול המאכלים" יחדשו בודאי משהו גם לבעלת בית מנוסה הנרה בארץ כבר שנים רבות, ויעזרו לה לקשור ולסכם את הדברים הידועים לה מכבר. עם זה הושם לב גם לדאגותיה היום-יומיות השונות של בעלת-הבית. כך למשל תמצא כאן בעלת-הבית השומרת על כשרות מטבחה פתרון קל לשאלת קניח סעודה במאכלי בשר או סדור פת לחם עם בשר — ע"י שמוש בשמנים צמחיים מתוצרת הארץ במקום חמאה.

על הטכניקה של הבישול אי אפשר היה לעמוד בהרחבה מפאת הקפו המוגבל של הספר. אולם תנאי האקלים של הארץ הובאו בחשבון ע"י זה שניתנו הוראות רק להכנת מאכלים שאינם טעונים בישול ממשך ונבחרו בעיקר מאכלים שהכנתם פשוטה והמתבשלים מהר כדי להציל את בעלת-הבית עד כמה שאפשר מהתמסרות הפרימוס. התמסרות המרובות באות להגל, ביחוד על עקרת הבית הבלתי מנוסה, את הבנת ההוראות.

הכמויות שצוינו במתכונות מספיקות לחמש נפשות.

המספרים ליד המתכונות בעברית מתאימים למספרים של המתכונות בגרמנית ובאנגלית כדי שאלו שאינן יודעות עדין עברית תוכלנה למצוא אותן בנקל.

---

מ ק ו ר ה ק פ ה י ר ו ש ל י כ , ר ח ו ב י פ ו  
ק פ ה מ ו ב ח ר ט ר י י ו מ י ו מ

---

„מה עלי לבשל?“ שאלה זו יש שואלות את עצמן בעלות הבית בכל העולם כולו. וביחוד מטרידה היא את עקרת הבית בארץ־ישראל. כי ההבדלים שבאקלים ויתר התנאים הגופניים ממנו מכריחים את האשה הבאה מאירופה לשנות את אורח החיים שהיא רגילה בו ובכלל זה גם את איפן הבישול. והנשמת השנוי הזה קשה יותר מכפי שהדבר נראה. את זאת מוכיחה העובדה שברוב המשפחות אשר עלו מאירופה, מתנשם שנוי סדרי החיים אך לאט־לאט ועל פי רוב רק במדה מועטה ובא־ירצון. המוני בני הישוב החדש מחזיקים במשך דורות. מתוך אדיקות עקשנית, במנהגי האכילה והבישול שהעלו אתם מהארצות אשר באו משם אף על פי שכמה וכמה מההרגלים האלה מזיקים בתנאי ארץ־ישראל לבריאות המשפחה, ומעמיסים מלבד זאת על בעלת־בית עול של עבודה מיותרת והוצאות יתרות. אמנם אין זאת אלא תעודת־עניות מעציבה לעקרת בית בארץ־ישראל.

הגיע סוף־סוף הזמן שאנו, הנשים, ננסה ביתר מרץ, מאשר עד כה, לשחרר את מטבחנו מאותה מסורת־הגלות שדבקה בו, במדה שאינה מתאימה לתנאי ארצנו ושנחליף מתוך הכרה את המטבח האירופי במטבח ארץ־ישראלי בריא. ואל נא ננשים את השנוי הזה בפנים זעפים וכמו מתוך כפיה, כפי שהדבר קורה על פי רוב, כי אם מתוך רצון והכרה ברורה, שדבר זה הוא אחד האמצעים החשובים ביותר להשתרשותנו במולדתנו הישנה־חדשה. המימרא השגורה בפי הבריות: „האהבה עוברת דרך הקיבה“ יש בה בלי ספק מן הפסקחת המעשית, נלמד נא לדעת את התוצרת החקלאית של הארץ ואת המצרכים הנוצרים ממנה בדרך תעשיתית ולהעריך את מלוא ערכם בשביל המטבח הבריא; נשתדל בשקידה להשתמש בהם עד כמה שרק אפשר ונצל את הידיעות שהבאנו אתנו מאירופה בכדי לנוון במדת האפשרות את המטבח המקומי (והרי נוון האוכל הוא גורם חשוב מאד לבריאות האדם, אשר לרוב לא מעריכים אותו כראוי); ונשתדל נא קודם כל לסדר גם את התנאים הטכניים של העבודה במטבח באופן כזה שתחסוך לנו זמן וכוחות, על ידי כך נמנע ממשפחותינו מחלות שונות והוצאות כסף ללא צורך, וגם עבודת המטבח עצמה לא תוסיף עוד להיות למשא ולטורח לבעלת־הבית.

למטרה זו מכוונת כל החוברות שהוצאו ע״י ה„יוצרי“ וההרצאות והשעורים הניתנים על ידה משנה לשנה (תאור מקיף של תפקידי ה„יוצרי“ ופעילותיה ניתן בראשית הספר.) גם הספר הזה הוא אחד מהם ואינו בא אלא להשלימם. החומר מודפס בלשונות אחדות זו בצד זו כדי לתת לקוראות גם אפשרות טובה לקנות ידיעה יסודית באוצר המלים השמושיות ההריושות לבעלות־הבית יום יום.

ביסוד ההוראות שניתנו בספר זה הונחו העיקרים הבאים:

(1) מטבח המותאם לאקלימה של ארץ־ישראל צריך להיות מבוסס בראש וראשונה על השמוש בירקות, סלטים ופירות. מסבה זו וגם מתוך התחשבות עם העובדה שאופן הכנת הבשר והדגים אינו שונה בהרבה בארצות שונות לא הוקדש בספר הזה מקום למאכלי בשר ודגים זולתי כמה תבשילים הראויים להמלצה מיוחדת. הוראות על הכנת בשר ודגים תוכל עקרת הבית למצוא בכל ספר בישול.



# סטודיו לפרסום

תל-אביב, רחוב אלנבי 71 • חיפה, רחוב שפירא, בית בורובסקי



פרסום מועיל • תעמולה רבגונית

ERFOLGREICHE  
PROPAGANDA  
WERBUNGEN  
ALLER ART

SUCCESSFUL  
ADVERTISING  
ALL KINDS OF  
PROPAGANDA

**STUDIO OF ADVERTISING**

TEL-AVIV, 71, ALLENBY ST. • HAIFA, SHAPIRO ST., HOUSE BOROVSKY



# התוכן:

ח	— — — — —	מבוא
י	— — — — —	הסתדרות נשים ציוניות לקוראה
יג	— — — — —	לוח מדות ומשקלים
טו	— — — — —	באורים ותרגומים של שמות
יח	— — — — —	הבשול בשמן
כב	— — — — —	התבלין במטבח הארצישראלי
כד	— — — — —	כיצד מבשלים בחשמל

## מאכלים קרים

כח	— — — — —	סנדביטשים
לז	— — — — —	כיצד אטפל במקרר שלי ?
מ	— — — — —	משקאות
מג	— — — — —	גלידה, מאכלים מוקפאים ומשקאות קרים
נד	— — — — —	מרקים קרים
נח	— — — — —	קנוחי סעודה קרים וקרמים
סט	— — — — —	מנות עיקריות קרות
עה	— — — — —	מנות ראשונות

## מאכלים חמים

פג	— — — — —	ממתקים ומשקאות חמים
פח	— — — — —	מיני מאפה
קב	— — — — —	מנות עקריות
קכב	— — — — —	ירקות
קלז	— — — — —	מרקים



בשביל עקרת הבית

**קקאו, אבקת שוקולדה  
וקוברט'ורים**

מהמינים הכי משובחים

מבית החרושת

**"עלית"**

רמת-גן

תעשיית שוקולדה וסוכריות בא"י בע"מ



# איך לבשר בארץ = ישראל?

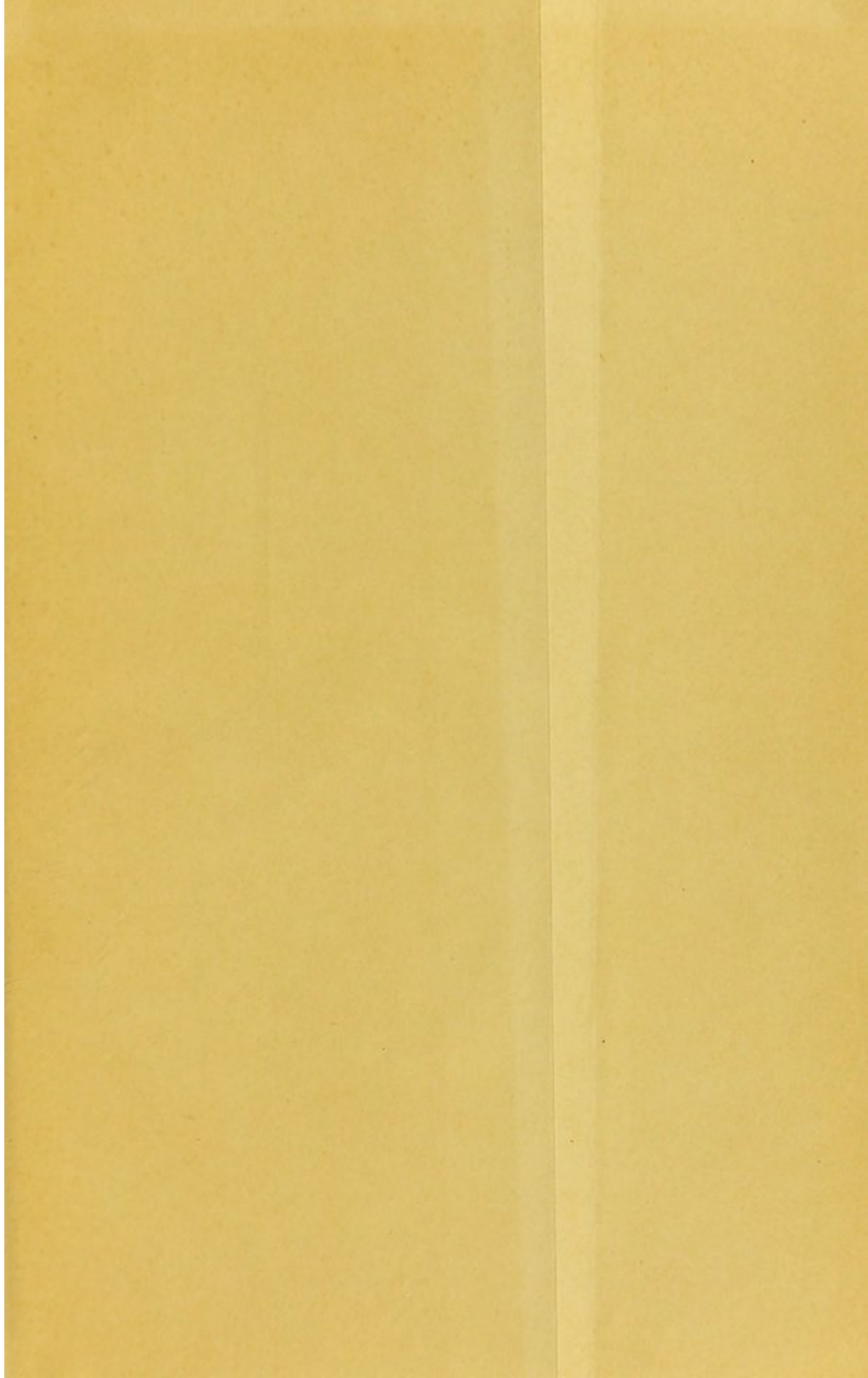
מאת ד"ר ארנה מילר  
בהשתתפות מלכה ספיר  
מורה להזנה ולבשול בבית הלמוד למשק בית  
של "ויצו" בנחלת יצחק

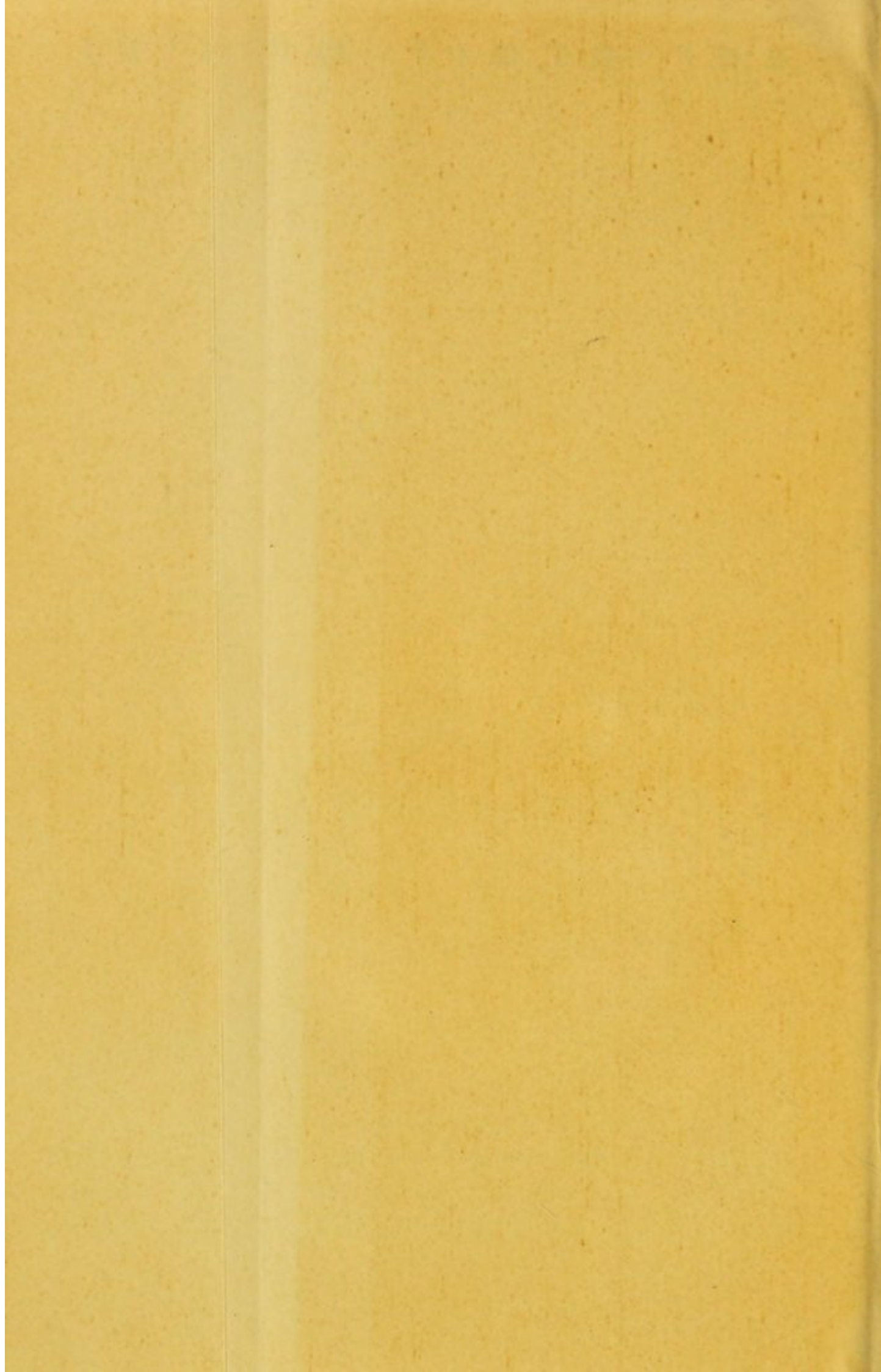
---

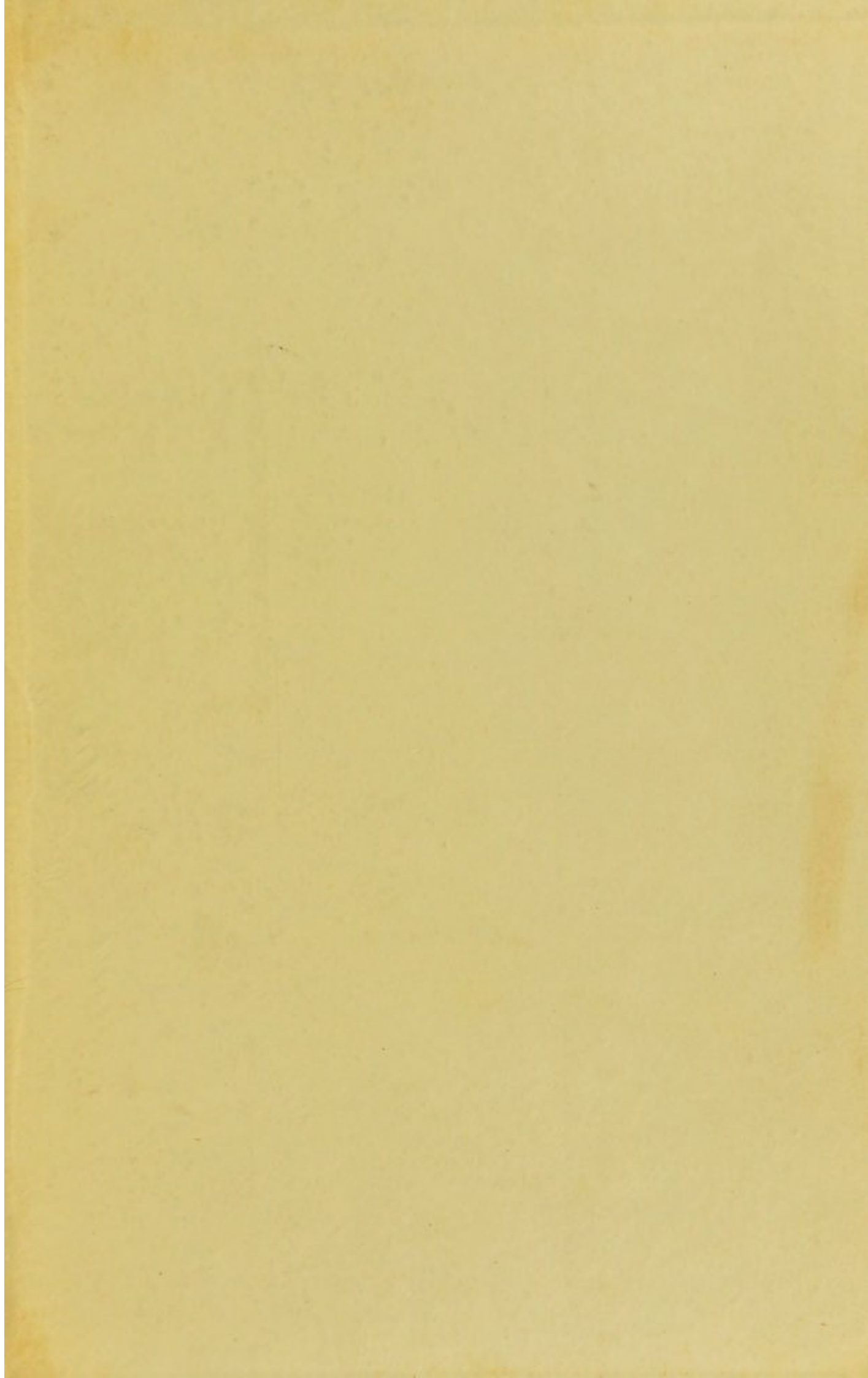
הוצאת מטעם הסתדרות נשים ציוניות  
הארגון הארצי של ההסתדרות העולמית לנשים ציוניות (ויצו)

הזכויות: שמורות למחבר ד"ר ארנה מאיר, תל־אביב • דפוס: הוצאת ארץ־ישראל בע"מ, ת"א  
כל הציורים: צורה, ה. בלס • הסודעות: פרסום, צורה, תל־אביב, רחוב אלנבי 71

ס פ ר ה ב ש ו ל ש ל ו י צ ו









דר' ארנה  
מ'איר

איר לבשיל  
בארק. ישראלי

