

dem zuckern die Früchte $\frac{1}{2}$ —1 Stunde vor der Mahlzeit ein. Der Zucker verändert sich dabei, er beginnt zu invertieren, er wandelt sich in eine leichte aufzunehmende Art unter dem Einfluss der Obstsäure. Zugleich lockert sich auch das Fruchtaroma für unsere Zunge und Nerven. Ist Küchenarbeit primitiv? O nein! Es kann ihr allerhand Vorbereitung vorausgehen: Wir lesen über neue Erkenntnisse auf dem Ernährungsgebiet, treiben ein bischen Chemie, wir sammeln Rezepte, probieren sie aus, verbessern sie, setzen Notizen hinzu, wir gewöhnen uns ab „nach Gefühl, aus dem Handgelenk“ zu kochen. Freilich nicht ohne Gefühl, aber dahinter immer die bewusste Arbeit am Heraus-schälen des Bewährtesten. Dazu gehört, dass man weiss, was man an Mengen antut und wieviel Zeit die Bereitung kostet.

Ohne Plan kann und soll auch die Hausfrau nicht arbeiten: nur muss er beweglich sein, um sich nach Wetter, Marktangebot, Gartertrag, Gesundheitszustand und Appetit der Familie zu richten. Sind unsere Kräfte klein, so ist desto mehr Vorbedacht nötig. Kommt es zu Hetzerei, hat meist Vorbedacht gefehlt. Das Einberechnen von Zufall und Störungen gehört zum Plan. Man sieht, man braucht zur Führung eines noch dazu grösseren Haushaltes ein bischen Kopf, Gefühl und wache Sinne. Und das ist gut so; vielseitige Aufgaben halten jung, beweglich und schützen uns vor innerer Enge. Bald wird man merken, dass zum sorgsamem Kochen weniger Zeit und Kraft gehört, als zur sogenannten Schnellküche.

Die Vorspeise.

Jedes Land hat seine besonderen Lieblinge unter den Vorspeisen.

Beim Anblick der kleinen, reizvollen Gerichte werden die Speicheldrüsen angeregt, der wertvolle Verdauungssaft kommt in Bewegung, und der ganze Körper stellt sich mit Lustgefühl auf die Nahrungsaufnahme ein.

Ein Luxus ist es gewiss nicht. Es ist billig und wirkt gerade auf Neulinge in der Reformküche appetitmachend.

Die Vorspeise ist nur dann ganz richtig, wenn die Schüs-