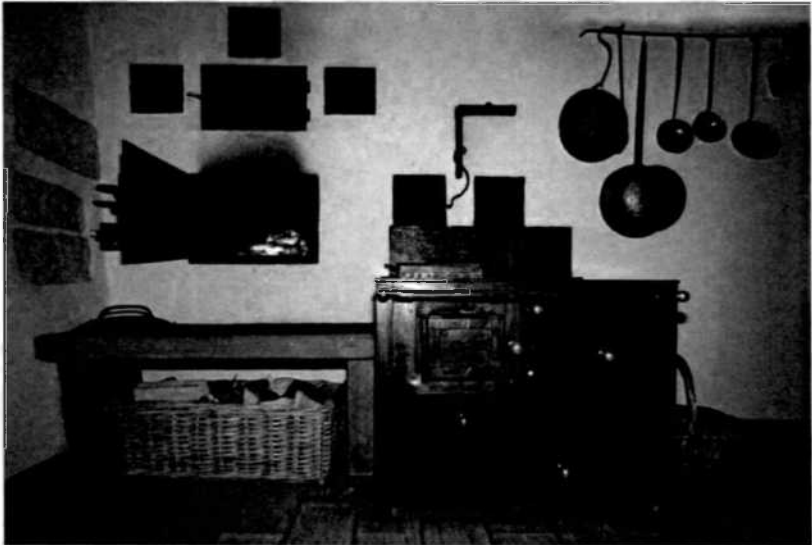


Doazmol Band 3



**Kulinarische Geschichte(n) und Rezepte
aus der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts**

**Gesammelt im St.Galler, Vorarlberger,
Liechtensteiner und Bündner Rheintal**

Zusammengestellt von Karin Lehner

Inhalt

Der Alltag	Selbstversorgung - Unterernährung - Was soll ich heute kochen	6
Die Pflichten der Hausfrau	Haushaltsbudget und Tailenumfang - Der Mensch ist was er isst - Weckt fröhliche Stimmung - Verschwendung edler Nahrungsmittel - Ehrt heimische Erzeugnisse - Reinhaltung der Küche - Kochkiste	8
Kartoffeln	Der Wert der Kartoffel - Die Kartoffel im Krieg	15
Vom Brei über Brot zu Wähen	Broterwerb - Back-Geschichte(n) - Rationierung - Hartes Brot und alte Zöpfe - Fladen - Der Bäcker in Konkurrenz zur Hausfrau	22
Fette	Begehrte Fette - Alles in Butter - Schmalz und Fööle - Grieben - Backen im Fett statt im Ofen - Backfett reinigen	32
Eier-Milch-Mehl-Speisen	Von schmetternden Eiern - Lausbuben beim Ziegenhüten - Getreide macht stark	41
Türgga	Mais ist kein Viehfutter - Alter Brauch des Ausschälens - Türggabrot, Ribel, Polenta	51
Suppen	Wer lange suppt, lebt lange - Eingebrockt und ausgelöffelt	54
Fleisch	Fleischlieferanten - Metzgete - Fleischkonservierung - Bündnerfleisch - Sterilisierung - Von Fanatikern und Betrügern	62
Gemüse	Pflanzplätz - Hülsenfrüchte im Laufe der Zeit - Die Wirkung von - Blutreinigung im Frühling - Salate - Zubereitungsarten - Stockkräben - Einkellern und Einmieten - Dörren - Saure Konserven - Einmachen und Sterilisieren - Anbau für die Industrie - Saucen	74
Verpflegung auf den Alpen	Nahrhaft und fett auf offenen Feuerstellen - Butter und Sauerkäse	96
Obst	Ernte und Raubzüge - Stügglitroog - Dörranweisungen - Köstliches aus Dörrbimen - Einmachen von Früchten - Schweinsblasen und Glas-splitter - Zuckerstadien - Mit Zucker Eingekochtes	99
Süssspeisen	Süssigkeiten gab es doazmol nicht ... - ... oder doch? - Nussgebäcke und andere Köstlichkeiten - Gefrierbüchse	121
Getränke	Mehr Most als Wasser - Milch in den Bergen - Kaffee(ersatz) - Tee für Kinder - Wein, Schnaps, Liköre für Erwachsene - Röteli an Neujahr	135
Schlussworte	Keine Gelinggarantie - Quellen - Wandel der Zeit - Heinzelmännchen	142
	Alle Rezepte von A - Z	145