

1/ die Mölltaler Mungg'is

Booggen, Gerste etwas Hafer, (Bohnen)
Bohnen werden am Abend eingeweicht

In einem Kessel Wasser erwärmen
dann die Bohnen hinein und das
Getreide nachschütten, bei langsamem
Feuern kochen lassen, bis das
Wasser aufgebraucht ist und der
Kessel gehäuft voll ist. Man
bricht hinein und hört: das Wasser
ist aufgebraucht. Wenn nun das
Brot aus dem Backofen heraus
kommt, wird das warme (heiße)
Munggetreide hinein geworfen
schön mit der (Lüchel) ungeteilt.
den Ofen zimmern, täglich 2 x
durchmischen bis der Ofen
kalt ist.

2) Dann wird wieder mit der Kinkel
heraus geräumt, wie müßten als
Kinder mit einer Laterne und einem
kleinen Birkenbesen in den Ofen
kriechen und fein darüber das
restliche Getreide herauskehren.

Es wird nun zur Mühle getragen
und im ganzen vermahlen.

die Munggen ist ein hochwertiges
Nahrungsmittel und ist unbegrenzt

haltbar, sie kann mit kochendem
Wasser angerührt (ja nicht kochen)

und etwas Salz in heißer Brühe
gegessen werden, auch sehr gut

in Brühemilch od. heißer Milch

ein Löffel hinein, für eine Mahlzeit

2 Eßl. Mehl reicht.

(die Kinkel ist ein schmales Holabrett auf
einer 2 m langen Stange.) Ranacher Kothorn
Jälich 63