

Die Kochkiste.

Das beste Hilfsmittel, bei Bereitung der Speisen Nahrungsmittel, Zeit und Brennmaterial in der theuern Kriegszeit zu sparen, ist die Kochkiste. Wer in der Familie spart, dient dem Vaterlande und hilft, den Aushungerungsplan unserer Feinde zuschanden zu machen. Deshalb gehört die Kochkiste in jede Familie und sie sollte jetzt auch da, wo die Hausfrau aus Nachlässigkeit oder Abneigung gegen Neuerungen dieselbe bisher nicht verwendet hat, angeschafft werden.

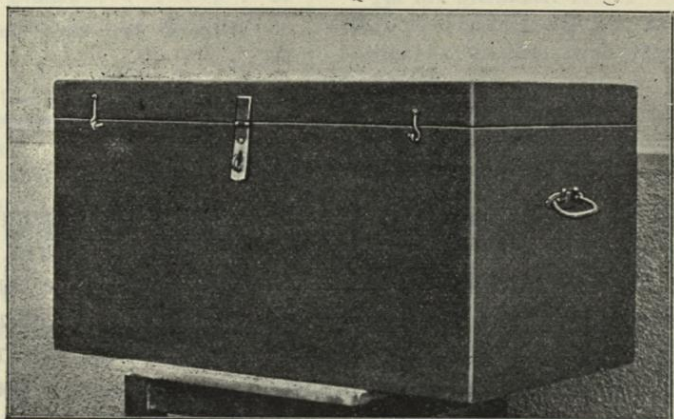
Die Kochkiste hat folgende Vorzüge:

1. Durch das Kochen in der Kochkiste werden die in den Nahrungsmitteln enthaltenen, für unseren Körper so wichtigen Eiweißstoffe besser aufgeschlossen und leichter verdaulich gemacht. Außerdem quillt das Stärkemehl durch die lange Kochdauer viel besser auf und wird vom Körper besser ausgenützt. Durch dieses Aufquellen geben aber die Nahrungsmittel auch viel mehr aus und wir brauchen weniger davon, wie man sich leicht überzeugen kann, wenn man z. B. die gleiche Menge Reis auf dem Herd oder in der Kiste siedet. Alle in der Kochkiste bereiteten Speisen, wie Nockerln, Knödel usw., kommen so ausgiebig und dabei vorzüglich im Geschmack und Aussehen auf den Tisch, wie man sie auf dem Herd bei aller Sorgfalt niemals herstellen kann.

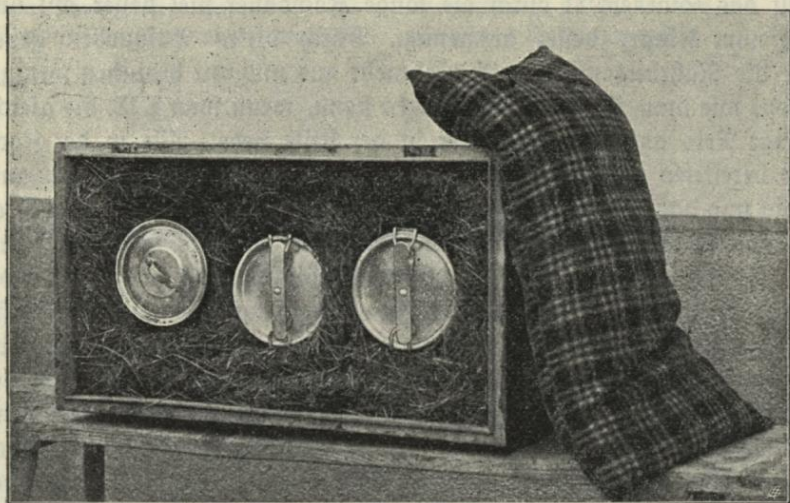
2. Beim Kochen auf dem Herde verflüchtigt ein großer Teil der in den verschiedenen Nahrungsmitteln vorhandenen aromatischen Stoffe, und die Speisen verlieren dadurch an Geschmack. Dieser Fehler wird mit der Kochkiste vermieden. Aber auch die besonders in den Gemüsen enthaltenen Nährsalze schließen sich durch die lange, gleichmäßige Wärme viel mehr auf und sind dadurch für den Körper leichter aufnehmbar.

3. Bei der Kochkiste ist ein Anbrennen, Überlaufen, Einkochen und Zerkochen ausgeschlossen. Die Speisen hängen sich auch an den Topf nicht an und können deshalb bis auf den kleinsten Rest zu Tisch gebracht werden. Dadurch werden große Mengen von Lebensmitteln erspart, und das wenige Fett, das uns jetzt zur Verfügung steht,

kommt dem Körper zugute und liegt nicht, wie es bei unachtsamem Kochen auf dem Herde durch Überlaufen der Fall ist, auf der Herdplatte.



4. Durch das Kochen in der Kochkiste ersparen wir viel an Brennmaterial. Zur Bereitung von Hülsenfrüchten z. B., diesen wichtigen, das Fleisch ersetzenden Nahrungsmitteln, müssen wir das Feuer im

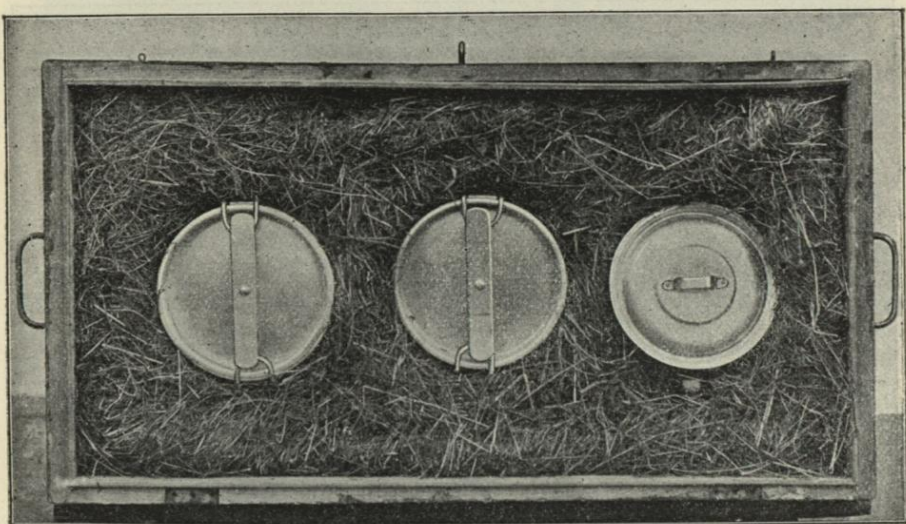


Herde durch viele Stunden unterhalten. Bereiten wir sie in der Kiste, so genügt eine kurze Vorkochzeit auf dem Herde oder auf Gas, und die Hülsenfrüchte werden bei dieser Kochweise noch viel schmackhafter,

verdaulicher und quellen viel mehr auf. Das gleiche gilt vom Fleisch, von Gemüse und allen schwer gar werdenden Gerichten.

5. Die Kochkiste erspart viel Zeit und ermöglicht so auch der stark beschäftigten Hausfrau, täglich ein wohlgeschmeckendes Essen herzustellen. Für das Mittagessen z. B. werden die Speisen schon mit dem Frühstück vorgekocht, und der ganze Vormittag ist für andere Arbeiten gewonnen. Die Kochkiste erspart auch Geschirr, denn die Töpfe bleiben der Herdhitze nur kurze Zeit ausgesetzt, sie werden deshalb auch weniger rußig und ihre Reinigung braucht geringere Zeit und Mühe.

Die Einrichtung der Kochkiste ist so einfach und billig, daß sie

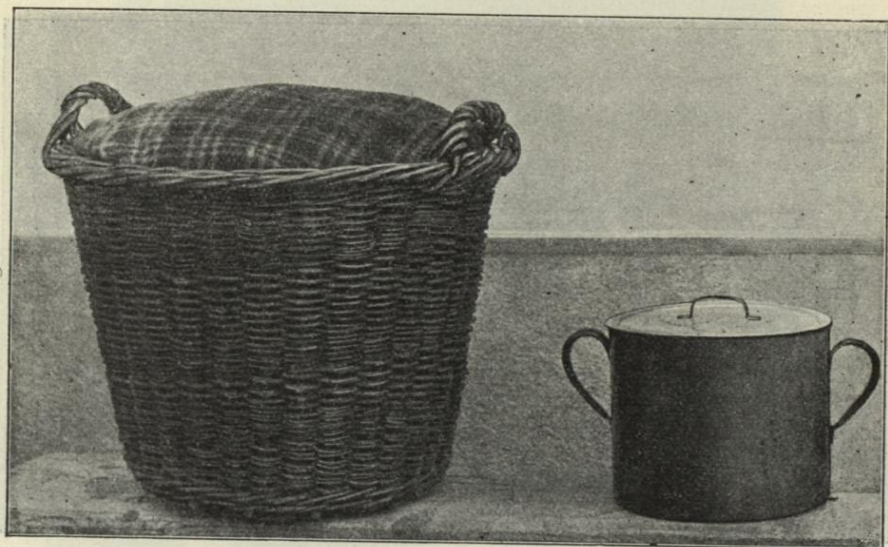


sich jede Frau, auch die ärmste, anschaffen kann. Als Kochkiste kann jede beliebige gut schließende Kiste Verwendung finden, die wenn möglich einen übergreifenden Deckel haben soll. Die Kiste ist mit Heu, Holzwohle oder Papier zu füllen, und es können je nach Größe 2 oder 3 Töpfe darin Platz finden.

Der Boden muß 6 bis 10 cm hoch dicht mit Heu oder Holzwohle belegt sein, dann stellt man die Töpfe 8 bis 10 cm voneinander entfernt hinein und füllt alle Zwischenräume bis an den Rand der Töpfe so fest als möglich mit Heu o. dgl. aus. Hierauf dreht man die Töpfe einigemal hin und her, damit das Heu eine genau passende Höhlung bildet, in die man sie immer wieder einsetzt. Zum Bedecken

der Töpfe verwendet man ein mit Holzwolle oder Heu gefülltes Polster, das in Länge und Breite ungefähr 4 bis 6 cm größer sein soll als die Kiste, damit der Raum zwischen Topf und Kistendeckel möglichst dicht ausgefüllt ist. An Stelle von Kisten lassen sich auch Körbe verwenden. Diese müssen, bevor sie mit Heu gefüllt werden, dicht mit Zeitungspapier ausgelegt sein. Je nach Anzahl der Personen, für die gekocht wird, verwendet man größere oder kleinere Kisten.

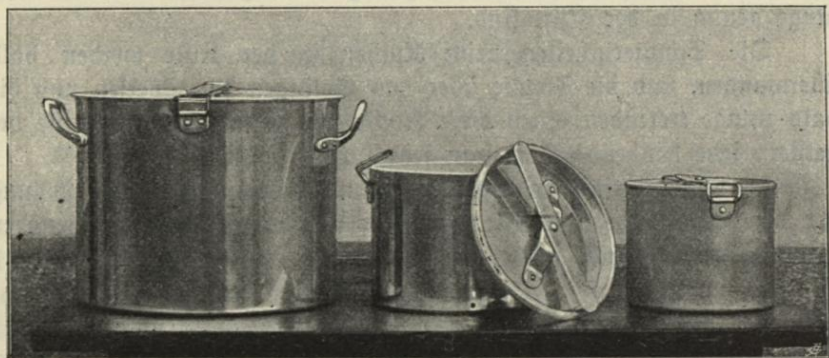
Da die Speisen unter Einwirkung von Dampf gar gemacht werden, müssen die Deckel der Töpfe mit einem ungefähr 3 cm breiten, in den Topf hineingehenden Rande versehen sein und sehr gut schließen.



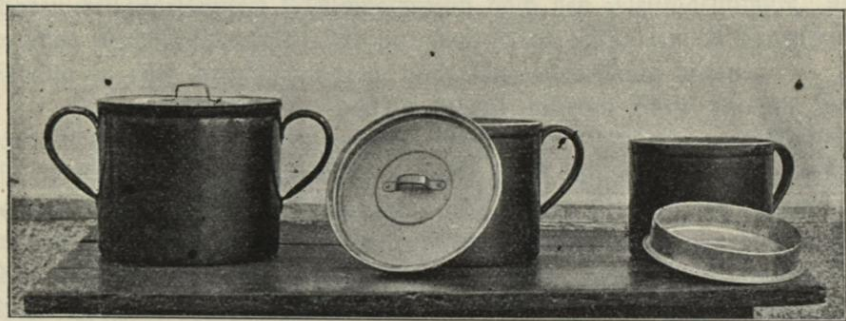
Alle Vorbereitungsarbeiten für das Mittagessen, wie z. B. Gemüsepuzen, Kartoffelschälen usw., sind schon am Vorabend zu verrichten, damit die Speisen gleich beim Frühstückskochen aufgestellt werden können. Macht man diese Arbeiten erst am Morgen, so muß das Feuer unnötig lange unterhalten bleiben. Beim Einstellen in die Kiste beachte man folgendes:

a) Füllen der Töpfe. Die Töpfe sollen nur bis zu $\frac{3}{4}$ der Höhe angefüllt sein. Weniger darf allenfalls von solchen Speisen, die bald gar sind, hineingegeben werden. Bei Speisen jedoch, die eine längere Kochdauer erfordern, ist diese Regel unbedingt einzuhalten. Wenn der Topf mehr als zu $\frac{3}{4}$ seiner Höhe gefüllt ist, so kann durch die starke Dampfsentwicklung der Deckel herausgetrieben werden.

b) Vorkochzeit. Die Speisen sind in dem für die Kiste bestimmten Topf zum Kochen zu bringen. Von der Zeit an, wo die Speisen sieden, darf der Deckel nicht mehr geöffnet werden, sonst entweicht der Dampf und die Speisen werden nicht gar. Schnell zerfallende Gerichte, wie



Knödel, Grießnockerln usw., werden rasch auf offenem Feuer, Fleisch, gedünstete und eingebrannte Speisen unter fortwährendem Rühren an der Seite des Herdes vorgekocht. Die Vorkochzeit dauert je nach Art der Nahrungsmittel 1 bis 30 Minuten. Die vorgekochten Speisen werden dann schnell in die Kiste gestellt, mit dem Kissen zugeeckt,



die Kiste geschlossen und erst wieder geöffnet, wenn die Speisen angerichtet werden sollen.

c) Kochdauer. Als Kochdauer bezeichnet man die Zeit, wo die Gerichte in der Kiste stehen. Da die Speisen in der Kiste weder zerfallen noch einkochen, vorausgesetzt, daß dies nicht schon auf dem Herd geschehen ist, was bei unvorsichtigem Kochen, z. B. von Knödeln,

leicht der Fall sein kann, dürfen die Gerichte ohne Nachteil auch länger als notwendig in der Kiste bleiben.

Ein Mißlingen der Speisen in der Kiste ist gänzlich ausgeschlossen, wenn letztere richtig hergestellt ist, die Deckel der Töpfe gut schließen, die Speisen sorgfältig vorbereitet, genügend vorgekocht und wenn sie lange genug in der Kiste sind.

Die Schwierigkeiten beim Kochen in der Kiste werden bald überwunden, und die Freude über das Gelingen der Speisen und die bald zutage tretenden durch diese Kochweise gemachten Ersparnisse begeistern jede denkende Hausfrau sehr schnell dafür.

Noch ausführlichere Anweisungen und Anleitungen zur Herstellung der Kochkiste finden sich in dem im gleichen Verlage erschienenen Grabnerhof-Kochbuch.