

Einleitung.

Die reichliche und gut verwertete Obsternte des Jahres 1917 hat uns über den Mangel an Fleisch und Fett leicht hinweggeholfen. Inzwischen ist aber die Zuckerkarte gekommen, die uns Hausfrauen nicht allein wegen unserer fettärmer gewordenen Nahrung manche Sorge macht, sondern vor allem auch im Hinblick auf die Einfiedezeit. Denn die Hoffnung, auch in diesem Jahre ein größeres Zuckerquantum dafür zur Verfügung zu haben, hat sich nicht erfüllt, und es müssen nun Wege gefunden werden, mit wenig oder ohne Zucker möglichst große Vorräte an Eingesoitenem herzustellen. Der Ernst der Zeit macht es uns zur strengen Pflicht, nicht das Geringste unbenützt zu lassen. Obst und Gemüse werden diesen Winter eine noch wichtigere Rolle einnehmen als sonst, sie sind unbedingt notwendig, um uns vor Einseitigkeit und Mangel in der Ernährung zu schützen.

Wenn Obst auch nicht viel Nährstoffe enthält, so macht es doch satt und ist wegen der darin enthaltenen Nährsalze und Säuren für unsere Gesundheit von größter Bedeutung. Die im Obstsaft enthaltenen Nährstoffe werden leicht vom Blut aufgenommen, die Säuren befördern die Verdauung und sorgen dafür, daß die Speisereste nicht zu lange im Darm bleiben, dort in Fäulnis übergehen und das Blut vergiften. Das ist bei unserer oft schwer verdaulichen Kriegskost außerordentlich wichtig. Obstspeisen bringen auch Abwechslung in unseren Speisezettel, und sie tragen ferner dazu bei, daß die anderen, zugleich mit ihnen genossenen Nahrungsmittel viel besser ausgenützt und zur Blutbildung verwertet werden.

Bei Herstellung von Obstkonserven und Obstjäften sollen wir auch unserer tapferen kranken Krieger gedenken, denen sie manche Erfrischung und Erleichterung gewähren können.

Beim Einkochen beachte man dieses Jahr folgende Ratschläge:

1. Der wenige uns zur Verfügung stehende Zucker ist weise einzuteilen; und all die Obstsorten, wie Schwarzbeeren, reife und unreife

Stachelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Holunder, Kirschen, Rhabarber, Zwetschen und Zwetschenrester, sind in Flaschen oder mit Salizyl oder mit benzoesaurem Natron ohne Zucker einzumachen.

2. Ferner können Beerenobst und auch Marillen, Pfirsiche, Birnen, Apfel, Kürbisse, allein oder gemischt, ohne Zucker dick zu Marmeladen und Mus eingekocht und bei Gebrauch mit Zuckersirup verdünnt werden. Dabei ist das Mischen süßer und saurer Früchte vorteilhaft; z. B. Preiselbeeren mit süßen Äpfeln, Birnen oder Karotten usw.

3. Bei Herstellung von Fruchtsäften ist der Zucker gleichfalls zu entbehren; er wird erst bei Gebrauch in Wasser aufgelöst und dann mit dem Saft vermischt. Die Säfte müssen dann aber etwas länger gekocht werden.

4. Ferner sei auf das sehr einfache Einmachen der Früchte mit Salizyl ohne oder mit wenig Zucker hingewiesen. Man kann auf diese Weise schnell große Mengen von Früchten haltbar machen und die kleine Beigabe von Salizyl (auf 10 kg 1 dkg) ist gewiß nicht schädlicher, als das jetzt vielfach empfohlene Beimischen von Benzoesäure und Ameisensäure.

5. Die wohlgeschmeckendsten Früchte erhält man mit oder ohne Zucker durch Sterilisieren in Weck-, Rex- und Ultraformgläsern, deren Anschaffung bestens zu empfehlen ist.

6. Am billigsten und leichtesten macht man einen großen Teil von Obst und Gemüse durch Dörren haltbar. Die so hergestellten Konserven nehmen wenig Platz ein und können auch in der kleinsten Stadtwohnung untergebracht werden.

Zum Gelingen des Eingefottenen sind erforderlich:

1. Große Reinlichkeit der Geschirre, in denen die Konserven bereitet und aufbewahrt werden.

2. Frisches, gesundes, nicht überreifes Obst.

3. Ein neuer irdener Topf oder eine neue gut emaillierte Kasserolle zum Kochen der Früchte (an Stelle des fehlenden Kupfer- oder Messingkeffels).

4. Ein lustiger, trockener Raum zum Aufbewahren der Vorräte.

Das Einkochen in Flaschen ohne Zucker.

Gasthofbesitzer usw. verkaufen gebrauchte Flaschen für wenige Heller. Diese sind neuen vorzuziehen, da sie außer dem geringeren Preis noch den weiteren Vorteil haben, beim Erhitzen weniger leicht zu