

## Das Dörren von Apfelschalen.

Die Apfelschalen werden dünn auf einem Blech ausgebreitet und an der Sonne oder in der Röhre gedörret. Aus denselben bereitet man den gesunden Apfelschalentee.

**Apfelschalentee.** Frisches Wasser wird zum Sieden gebracht und die Apfelschalen hineingegeben. Diesen Tee läßt man zugedeckt längere Zeit sieden, gießt ihn ab und bringt ihn heiß oder kalt zu Tisch. Sehr gut ist neben Zucker eine Beigabe von Zitronensaft.

## Das Einsäuern von Gemüse.

Das Einsäuern von Gemüse ist bestens zu empfehlen. Auf diese Weise haltbar gemachtes Gemüse macht eine Milchsäuregärung durch, infolge deren es für unsern Körper bekömmlicher wird. Gekochtes Kraut wird z. B. vielfach von Leuten mit empfindlichem Magen nicht vertragen, während richtig hergestelltes Sauerkraut von den gleichen Personen ohne Nachteil genossen werden kann. Die gleiche Beobachtung macht man bei Gurkensalat und sauren Gurken.

Zum Einsäuern eignen sich Weiß- und Rotkraut, Kohl, weiße Rüben, Kohlrabi, Gurken und Bohnen. Das beste eingesäuerte Gemüse ist das Weißkraut; es ist als Sauerkraut wohl das volkstümlichste Wintergemüse, das weder auf dem Tisch des Armen noch des Reichen fehlt. In diesem Winter wird das Sauerkraut eine noch größere Rolle spielen als bisher, und wir sollten von diesem wohl-schmeckenden und bei richtiger Bereitung auch lange haltbaren Nahrungsmittel so viel wie nur irgend möglich herstellen. In manchen Gegenden Deutschlands wird zur Sauerkrautbereitung auch Rotkraut verwendet. Fein gehobelter und wie Sauerkraut eingemachter Kohl gibt gleichfalls ein gutes Wintergemüse.

### Sauerkraut.

Zur Sauerkrautbereitung sollte man möglichst feste, weiße Krautköpfe verwenden, denn die Güte der Ware hängt von der Beschaffenheit der Köpfe ab. Das geerntete Kraut soll, von den äußeren Blättern befreit, auf einem Haufen, der mit sauberen Säcken, Stroh u. dgl. zugedeckt wird, an einem kühlen, lustigen Orte ungefähr 8 Tage liegen,



ehe es eingeschnitten wird. Nach dieser Zeit werden die Köpfe gepugt, in Hälften geteilt und die Krautstrünke mit einem scharfen Messer so oft eingeschnitten, daß sie beim Hobeln des Krautes sehr feine, längliche Streifen bilden. Dann werden die Kopfhälften mit der Innenseite auf den sehr scharfen Krauthobel gelegt und in lange feine Streifen geschnitten. Die Krautstrünke herauszuschneiden, wie meist üblich, ist unnötig und während des Krieges eine Verschwendung. Das Kraut wird durch die feingehobelten Strünke viel ausgiebiger und auch besser im Geschmack. Werden nach alter Methode die Strünke trotzdem entfernt, so sollten sie, von allem Zähen befreit, wie weiße Rüben eingeschabt und wie Sauerkraut behandelt werden. Wenn das Kraut gehobelt ist, wird es in einem sauberen Schaffel mit Salz vermischt (auf 10 kg Kraut 10 dkg Salz) und dann in sehr sorgfältig gereinigte Fässer eingestampft. Die leeren Fässer müssen immer wieder mit siedendem Wasser ausgebrüht werden, damit die Säure aus dem Holz kommt. Wenn das nicht geschieht, wird das Kraut sehr bald zu sauer. Zuerst belegt man den Boden und die Seiten des Fasses mit großen, sauberen Krautblättern, dann gibt man eine Lage Kraut hinein, streut etwas Rummel darüber und stampft mit einem Holzstößel das Kraut fest zusammen, ohne es aber zu zerstampfen. Mit dieser Arbeit wird fortgefahren, bis das Faß voll ist und sich Saft gebildet hat. Man beachte dabei aber immer, daß an die Wand des Fasses Krautblätter gelegt werden, denn das Sauerkraut soll mit dem Holze nicht unmittelbar in Berührung kommen; das würde der schönen weißen Farbe Eintrag tun. Eine Beigabe von etwas Apfelwein oder gutem Most verbessert den Geschmack.

Ist das Faß voll, so wird das Kraut mit Krautblättern belegt und mit einem reinen groben Leinwandtuche bedeckt. Dann gibt man einen gut passenden Deckel darauf und beschwert das Kraut mit sauberen Steinen. In kleinen Haushaltungen kann man das Kraut in Steintöpfe geben; in diesem Falle wird das Auslegen des Geschirres mit Blättern unnötig. In den Töpfen bedeckt man das Kraut gleichfalls mit einem Tuch, stürzt einen Teller darauf und beschwert ihn mit einem kleinen Stein. In kleinen Gefäßen hält sich aber das Sauerkraut nicht so lange, wie in großen Fässern. Das Kraut muß so stark beschwert werden, daß der Saft über dem Brett steht. Die ersten zwei Wochen soll das Kraut etwas wärmer stehen, damit es schnell vergärt. Später ist ein kühler, recht lustiger Aufbewahrungsort vorzuziehen, weil sich dann das Kraut bis spät in das Frühjahr hinein



hält. Ist das Kraut vergoren, so entfernt man die Steine, Brett, Tuch und die Blätter, reinigt alles, ebenso den Rand des Fasses, und legt dann alles wieder auf das Kraut. Fehlt Flüssigkeit, so gießt man erkaltetes gekochtes Wasser nach. Das Kraut muß stets handhoch mit Saft bedeckt sein, damit durch die Rahmbildung kein Verlust entsteht.

Sehr gut ist es, zwischen das gehobelte Kraut recht feste ganze Krautköpfe zu legen. Sie vergären mit dem Kraut, und man kann die Krautköpfe im Laufe des Winters zu den verschiedensten Gerichten, wie Krautwürsten, gefülltem Krautkopf usw. verwenden.

### Saure Rüben.

Weißer oder Stoppelrüben werden gewaschen, geschält und zu Streifen gehobelt. Nun gibt man in das vorbereitete Faß ein Schaffel voll Rüben gemischt mit etwas Salz und rückt sie mit der Hand gleich. (Die Rüben dürfen nicht eingestoßen werden!) Hierauf gibt man die gleiche Menge nach, drückt sie ebenfalls ein und fährt so fort, bis alle Rüben im Faß sind. Die Rüben werden mit einem reinen Tuch und Brett bedeckt und ganz leicht beschwert. Bei einem kleinen Faß genügt ein faustgroßer Stein.

Noch besser wird der Geschmack der weißen Rüben, wenn sie in Obstresten eingelegt werden. Zu diesem Zweck werden die Rüben sauber gewaschen und ganz und ungeschält lagenweise zwischen die Obstreste gelegt. Die erste und letzte Lage müssen Reste sein. Man gießt so viel Wasser darauf, daß die Masse gut feucht ist, läßt die Rüben gären und verwendet sie wie frische, weiße Rüben.

### Eingesäuerte Bohnen.

Die Bohnen werden gewaschen, sorgsam von den Fäden befreit, fein geschnitten oder gebrochen und mit Salz gemischt. Die so vorbereiteten Bohnen gibt man in einen gut gereinigten Topf oder in ein Holzfaß, legt etwas Bohnenkraut dazwischen und drückt die Bohnen mit der Hand fest zusammen, bis sich Flüssigkeit bildet. Dann werden die Bohnen oben mit Kohlblättern belegt, mit einem Tuch und Brett bedeckt und mit einem Stein beschwert. Sie müssen wie das Sauerkraut vergären. Stein, Brett und Tuch sind bei den Bohnen viel öfter zu reinigen als beim Kraut. Vor dem Gebrauch sind die Bohnen gut abzuwässern.



Durch das Salzen und das spätere Auswässern verlieren die Bohnen stark an Nährwert, es ist deshalb diese Art, Bohnen einzumachen, nur dann zu empfehlen, wenn sehr viele Bohnen zur Verfügung stehen und man gezwungen ist, große Mengen schnell haltbar zu machen.

### Saure Gurken.

Zarte, mittelgroße grüne Gurken werden gut gewaschen und getrocknet. Dann schichtet man sie in sehr saubere Steintöpfe oder Holzfässer ein wie folgt: Zunächst wird der Boden des Gefäßes mit gewaschenen und wieder getrockneten Wein- und Kirschlorbarn, Dillkraut und Estragon belegt. Hierauf gibt man eine Lage Gurken und dann wieder eine Lage Blätter und schichtet so das Gefäß recht fest voll. Zu oberst müssen Blätter sein. Dann wird frisches Wasser mit Salz aufgeköcht (auf 4 l Wasser 2 *dkg* Salz) und erkaltet über die Gurken gegossen. Die Gurken werden mit einem Deckel oder Teller und einem Stein nur soviel beschwert, aber nicht gedrückt, daß sie unter der Flüssigkeit stehen, und müssen nun wie das Sauerkraut gären. Will man die Gurken schnell fertig haben, so stellt man sie in die Küche und gibt zur Beschleunigung der Gärung ein Stückchen Schwarzbrot dazu. Auf diese Weise bereitete Gurken sind schnell sauer, halten sich aber weniger lange, als wenn die Gärung langsam vor sich geht. Die fertigen Gurken müssen fest sein und durch und durch glasig aussehen. Wenn die Gurken vergoren sind, werden der Stein, der Deckel und das Gefäß gereinigt, die Blätter entfernt und die Gurken wieder eingeschichtet. Dann gießt man die gleiche Lake darüber, beschwert die Gurken mit Deckel und Stein und bewahrt sie an einem sehr kühlen, luftigen Orte auf.

Die Salzgurken oder sauern Gurken werden roh zu Tisch gebracht und in Norddeutschland fast täglich zu Brot oder gerösteten Kartoffeln gegessen. Sie eignen sich auch zu Soßen. Auf diese Weise bereitete Gurken sind sehr wohlschmeckend und leicht verdaulich und können auch von Menschen genossen werden, die andere Gurkenspeisen nicht vertragen.

Bei einer sehr reichen Gurkenernte ist auch ein Versuch mit folgender Vorschrift zu empfehlen. Die frischen Gurken werden gewaschen, geschält, gehobelt und, abwechselnd eine Lage Salz, eine Lage Gurken, in Gläser geschichtet. Die oberste und unterste Lage muß Salz sein. Die Gläser werden zugebunden und kühl aufbewahrt. Vor dem



Gebrauch werden die Gurken gut gewässert (das Wasser alle 10 Minuten wechseln) und zu Gurkensalat angemacht.

## Benützt die losen Kohl- und Krautköpfe, sie geben uns ein gesundes Wintergemüse!

Aus den losen, nicht geschlossenen grünen Kohl- und Krautköpfen, die sich im Herbst in allen Gärten finden und weder zur Sauerkrautbereitung, noch zum Aufheben für den Winterbedarf geeignet sind und auf dem Lande meist als Viehfutter verwendet werden, ferner aus den Nebentrieben der Stengel des im Sommer abgeschnittenen Frühkohls, Blumenkohls usw. bereitet man in vielen Gegenden Deutschlands durch Einsäuern ein bei arm und reich beliebtes Wintergemüse. Versuche, die an der Landesschule Grabnerhof mit diesem Gemüse angestellt wurden, fielen gut aus. Der Mangel an Lebensmitteln macht es jeder Hausfrau zur dringenden Pflicht, alles, was nur irgend zur Nahrung geeignet ist, zu sammeln und für den Winter aufzubewahren. Aus diesem Grunde sollte die Bereitung des sogenannten Romst- oder Sparkrautes auch bei uns überall durchgeführt werden. Der Wert dieses gesäuerten Gemüses liegt eben darin, daß Unbeachtetes, als Abfall Weggeworfenes in ein wertvolles Nahrungsmittel umgewandelt wird. Seine Herstellung ist noch dazu so einfach und billig, daß sie sich auch die ärmste Familie nicht zu versagen braucht. Alle Kohllarten sind dazu geeignet, am wohlgeschmecktesten jedoch ist Romstkraut von Weißkraut. Die losen Kohl- und Krautköpfe werden zu diesem Zweck möglichst kurz abgeschnitten, von allen schlechten Blättern befreit, in siedendem Wasser einmal aufgekocht, schnell herausgenommen, zum Ablaufen auf ein Sieb gelegt und dann in Fässer oder Töpfe eingeschichtet. Den Boden des Gefäßes belegt man mit sauberen Kohl- und Weinblättern, dann kommt eine Schicht von dem aufgekochten, gut abgetropften Gemüse, darüber einige Dillstengel oder etwas Kümmel und einige Apfelscheiben, und über das Ganze streut man ein wenig Salz. So legt man den Kohl schichtenweise mit den angegebenen Zutaten sehr fest ein, bis das Gefäß voll ist. Das Ganze wird erst mit Blättern, dann mit einem groben Tuch und einem Brett bedeckt und mit Steinen beschwert. Das Romstkraut stellt man einige Wochen an einen wärmeren Ort (18° C) und läßt