

Wiener Stadt-Bibliothek

118423 A

Die Kochkiste

Selbstanfertigung

Behandlung, Rezepte

Von

Ida Bock



19 18

Wien und Leipzig

Druck und Verlag von Carl Gerold's Sohn

a 178423,

Alle Rechte, einschließlich des Übersetzungsrechtes, vorbehalten



JN 162519

Verlagsnummer 5021

Inhalt.

	Seite
Vorwort.	1
Anfertigung und Ausnützung der Kiste	9
Anleitung für das richtige Kochen in der Kiste.	17
Das Kochen, Backen und Braten in der gekauften Kochkiste	27
Kochdauer der einzelnen Speisen bei ihrer Zubereitung in der Kochkiste	30
Für Fleisch.	30
" Hülsenfrüchte.	31
" Sauerkraut und Kohl.	32
" junges, frisches Gemüse	32
Reis.	33
Nudeln	33
Erdäpfel.	34
Obst für Kompott	34

Rezepte:

Suppen

Suppe aus grünen Erbsen.	35
Suppe von Erbsenhülsen	35
Rindsuppe	36
Gemüsesuppe anderer Art	37
Paradeisuppe	37
Salat- und Spinatsuppe	38
Schwammerlsuppe	38
Graupensuppen.	38

Fleischspeisen

Gurkenbraten.	39
Schwammerlfleisch.	40
Gemüsebraten	40
Gespickter Rindsbraten ohne Speck	40
Paradeisbraten.	41
Pichelsteinerfleisch, Rindsgulasch, Kalbs- und Schweins- gulasch und Kalbsragout	42

	Seite
Schöpfernes mit weißen Rüben	42
Lämmernes mit Schwämmen und Zeller	42
Lämmernes mit Haferreis	43
Schöpfernes mit Haferreis	43
Wildfleisch	44
Wildfleisch mit getrocknetem Gemüse	44
Gemüse	
Gelbe Rüben oder Karotten	44
Kohlrüben	45
Kochsalat	45
Alle Erdäpfelgemüse	46
Rüben mit Paradeis	47
Rüben mit groben Ulmergersteln (Graupen)	47
Rüben mit weißen Fisoln	47
Rüben mit Schwammerln	48
Weiße Fisoln mit Paradeis	48
Erdäpfelgulasch	49
Kotkraut, ebenso wie frisches, junges Kraut	49
Rote Rüben als warmes Gemüse	49
Buddings und Aufläufe	50
Beuschelauflauf oder Pudding	50
Kohlpudding oder Auflauf	51
Nudelauflauf	52
Krautpudding oder Auflauf	52
Ulmergerstel- (Graupen-) Auflauf oder Pudding	53
Zusammengekochtes	53
Polenta	54
Hirse Speisen	55
Einige Kuchen- und Tortenrezepte	
Erdäpfeltorte	56
Rüßtorte mit Bohnenmehl	56
Mürber Kuchen	57
Maiskuchen	57
Ankochzeiten und Kochdauer einzelner Speisen	59
Was man beim Kochen in der Kiste beachten muß	60

Vorwort

das aber gelesen werden soll, da vieles darin gesagt wird, was unbedingt dazu gehört, also nicht überschlagen werden darf.

Im allgemeinen ist in einem Landhaushalt der Zuschnitt ein ganz anderer als in einem Stadthaushalt. Die Hausfrau und die sonst mit der Wirtschaft beschäftigten Kräfte leiden nicht so sehr unter der Zersplitterung ihrer Zeiteinteilung, wie dies das Leben in der Stadt mit sich bringt. Sie können eher bei einer Arbeit bleiben, sich mehr oder weniger dem Haus und der Küche widmen. Auch ist man auf dem Lande selbst jetzt nicht genötigt, so sehr mit Lebensmitteln und Brennmaterialien zu sparen, wie die armen Städterinnen, denen man den Brot- und Heizkorb leider so jammervoll hoch gehängt hat. Trotz allem möchte ich aber auch unseren Landfrauen ans Herz legen, sich mit diesem Buche hier ein wenig anzufreunden und, dem Zuge der Zeit folgend, ihr ganzes Interesse auf eine Hilfe in Haus und Küche zu konzentrieren, die leider in Österreich noch immer nicht so gekannt und gewürdigt wird, wie in anderen Ländern: Die Kochkiste ist es, der so

viele Frauen immer noch mißtrauisch und verständnislos gegenüberstehen. Wenn auch in manchem Haushalt, wie gesagt, kein eigentliches Gebot für ihre Verwendung besteht, so verdient sie es schon um ihrer erprobten Vorzüge willen, daß jede auch nur einigermaßen mit der Zeit fortschreitende Hausfrau sich mit ihr anfreundet. Zeit sparen, die Nährwerte ausnützen und dabei manches Gericht besser zu erhalten, als dies auf dem Herd- oder Gasfeuer möglich ist, das sind doch immerhin sehr beachtenswerte Vorzüge. Es ist ja in den letzten Jahren viel und oft über die Kochkiste gesprochen worden. Man hat durch Frauenvereine zu ihrer Popularisierung und Verbreitung beigetragen, Kochkurse und öffentliche Demonstrationen veranstaltet — meiner Ansicht nach noch immer nicht eindringlich genug und noch immer nicht so, daß jede einzelne Frau, sei es aus welcher Gesellschaftsschicht immer, in der Erklärung etwas fand, das auch sie überzeugen konnte. Denn darauf kommt es bei einer einschneidenden Neuerung, als die die Kochkiste bei uns in Österreich zu betrachten ist, in erster Linie an. Man darf nicht verallgemeinern, wie das jetzt so oft geschieht, man muß vielmehr nach dem alten Wahrwort vorgehen: „eines schickt sich nicht für alle“, d. h. die Kochkiste selbst schon, die ist für jeden Haushalt geeignet, ob groß ob klein, ob arm ob reich, nur ihre Behandlung und Ausnutzungsmöglichkeiten, die wird man unbedingt individualisieren müssen. Wer Zeit und Mittel hat, kann mit Hilfe der Kochkiste sein gewohntes, gutes, abgewartetes Essen bereiten, nur mit viel weniger Mühe als bisher;

wer arm an Zeit und Zutaten ist, kann durch sie in die Möglichkeit versetzt werden, das einfache Essen rasch und besser herzustellen, als dies sonst möglich wäre. Das vor allem muß betont werden. Viel eindringlicher noch, als dies bisher geschehen ist, sollte man überzeugte Anhänger aus der Praxis für die Kochkiste sprechen lassen, beweisen, wie sehr ihre Benützung die anstrengende, verantwortungsvolle Stellung der Hausfrau und Köchin erleichtert, sie von einem entnervenden Sklaventum befreit, von einer Gebundenheit erlöst, die wie oft die Ursache der stark zunehmenden Nervosität bei gerade den Frauen ist, die kochen müssen und zugleich einen Beruf ausüben. Weit über die Grenzen des Deutschen Reichs, wo man die Kochkiste seit jeher kennt und schätzt, hat sich jetzt schon ihr Ruf verbreitet, müßte aber überall dahin dringen, wo man sie noch nicht kennt. Zweiflern und Ungläubigen müßte man so lange zurufen: „Versucht es doch nur, wehrt Euch nicht gegen etwas, das Ihr loben und anerkennen werdet!“ bis sie endlich doch glauben lernen! Und hat man erst einmal einen Versuch gemacht, dann hat die liebe alte Kochkiste auch schon gewonnenes Spiel.

Bei uns in Österreich ist man gewöhnt, der Speisenzubereitung bekanntlich sehr viel Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken; selbst jetzt, im Kriege, unter den harten Forderungen der Zeit, hat man es eigentlich noch gar nicht gelernt, so ganz anspruchslos zu werden. Vielleicht mit Recht, denn ich rede selbstverständlich der sehr wenig empfehlenswerten Art, daß Kochen nur als

eine lästige Notwendigkeit zu betrachten, wie dies an manchen deutschen Orten geschieht, sicher nicht in Deutschland im allgemeinen, wie man bei uns oft annimmt, nicht das Wort. Immerhin ist es begreiflich, daß man gerade bei uns sich mißtrauisch gegen die Verkündigung wehrt, daß mit Hilfe der Kochkiste wirklich gutes Essen sich eigentlich „von allein“ kocht. Auch ich war einmal eine solche ungläubige Zweiflerin und wollte nicht recht an den Zauber heran, als ich, in Berlin lebend, allenthalben bei Freunden und Bekannten die Wunder der Kochkiste loben und preisen hörte, aber ich habe ihr seither meinen Unglauben mehr als einmal abgebeten, meiner guten alten Freundin, mit der mich jetzt seit acht Jahren die innigste, unzertrennlichste Gemeinsamkeit verbindet, ohne die ich einfach gar nicht mehr wirtschaften könnte.

Freilich, etwas ist mir bald klar geworden: zaubern kann auch die Kochkiste nicht und „von allein“, wie so viele meinen, wird das Essen nicht, wie es sein soll. Das gelte zugleich jenen als Trost, die in der Kiste eine Beeinträchtigung jener Sorgfalt sehen, die sie gewöhnt sind, der Zubereitung ihrer Speisen angedeihen zu lassen. Denn selbstverständlich muß man sorgfältig zu Werke gehen, alles gut vorbereiten, richtig vorkochen, alles so, wie man das gewöhnt ist. Nur dann, dann braucht man nicht dabei zu stehen und zu warten, bis die Speise fertig ist. Und was erspart man durch diese Hilfe an Zeit und Brennmaterial, wie werden die Nährwerte der Speisen erschlossen und dadurch ausgenützt!

Im Landhaushalt erscheint die Kiste mir, wenn auch in anderer Weise als in der Stadt, gleichfalls als ideale Helferin in der Küche, denn es gibt im Garten, am Felde, im Hühnerhof und im Haus selbst doch allenthalben so viel zu tun, gerade jetzt, wo es an Knechten und Mägden vielfach mangelt und man, ohne männliche Hilfe, überall selbst mitangreifen muß. Welche Beruhigung gewährt es da, daß man bei einer Arbeit bleiben kann, ohne jeden Augenblick fürchten zu müssen, daß in der Küche etwas passieren kann, ohne jemanden permanent beim Herd stehen zu haben, der das verhütet, also für keine andere Arbeit zu verwenden ist.

Wie bequem aber ist sie für das Dienstmädchen, das intelligent genug ist, sich nicht gegen sie zu wehren, sondern sich mit ihr vertraut zu machen. Wenn das „Mädchen für alles“ z. B. in den Zimmern aufräumt und in der Küche schon irgend eine Speise für Mittag auf dem Herd oder der Gasflamme steht, was ist das immer für ein Hasten und Sorgen: „Wird mir auch nichts anbrennen, wird nichts überlaufen!“ — Hat man eine Speise zubereitet und in die Kochkiste gestellt, dann kann man in aller Seelenruhe nicht nur die Küche, sondern auch das Haus verlassen, auch auf ein paar Stunden, es passiert gar nichts! Man kann ruhig „stehen“, einkaufen gehen, irgend eine dringende Arbeit verrichten, ohne jeden Anlaß zur Nervosität. Die gute Kiste macht ihre Arbeit schon und das Essen ist zur bestimmten Zeit, nach der man sich allerdings beim Vorrichten der Speise halten muß, tadellos. Um nun

auch etwas „Geschichtliches“ über unsere neue alte Freundin zu erwähnen, so will ich verraten, daß die Kochkiste eigentlich gar keine Erfindung der Neuzeit ist; man kannte sie schon in Ägypten bei den alten Israeliten. Bekanntlich durfte bei den frommen Juden, die immer Feinschmecker gewesen sind und sich auf gute Küche verstanden, am Samstag, dem Sabbath, der ihr heiligster Tag ist, nichts gearbeitet, vor allem kein Feuer im Hause angezündet werden. Also konnten sie auch nicht kochen. Die jüdischen Hausfrauen aber machten ihr Samstagessen schon Freitag fertig und stellten ihre Kochtöpfe sorgfältig in mit Heu ausgefüllte Weidenkörbe. Es gibt gewisse Speisen in der rituell-jüdischen Küche, die noch heute bekannt und beliebt sind und ihren besonderen Wohlgeschmack gerade dem langsamen Kochen über Nacht in ganz gemäßigter, aber gleichmäßiger Hitze verdanken. Und eben diese gleichmäßige, andauernde Wärmeausnützung ist ja die Hauptkraft der Kochkiste. Das den einzelnen Hausfrauen sicher bekannte „Ofenloch“ der Zimmeröfen, das ein idealer „Kühlplatz“ im Sommer für kleine Portionen von Würsten bildet und speziell in Deutschland im Winter vielfach dazu benützt wird, um einzelne Speisen warm zu halten oder fertig zu kochen, ist auch ein „Vorläufer“ der Kochkiste. Und die jetzt wieder in Mode gekommenen Tee- und Kaffeepuppen unserer Urgroßmütter beweisen, daß schon die darauf bedacht waren, die Wärme möglichst lange auszunützen. In einzelnen Landstrichen bildet bei Bauern das noch schlafwarme Bett eine beliebte Wärmestelle

für Lebensmittel — etwas, was uns Kulturmenschen allerdings ein wenig „barbarisch“ erscheint und nicht zur Nachahmung empfohlen werden soll — aber auch zeigt, welche idealer Wärmespeicher die Kochkiste ist. Wir haben sie und brauchen nichts mehr von all den früheren primitiven Behelfen.

Es erscheint mir nötig, in etwas ausführlicherer Weise über die eigentliche Behandlung der Kochkiste, vor allem über das An- und Vorkochen der einzelnen Gerichte zu sprechen, also sozusagen eine genaue Anleitung für das Kochen in der Kiste zu geben. Denn ich wiederhole noch einmal, allerlei in einen Topf tun, ihn in die Kiste stellen und nun warten, daß die Geschichte jetzt von selbst wird, das darf man nicht! Das Kochen in der Kiste bedarf zweifellos, wie jedes Kochen überhaupt, gewisser Erfahrungen, die man bei etwas gutem Willen und ein klein wenig Intelligenz bald gewinnt, freilich nur in der Praxis. Ich wende mich mit dem Nachfolgenden und mit meinen Rezepten vor allem an den Privathaushalt, möchte die Kochkiste gerade den Hausfrauen näher bringen, die auf sorgsam zubereitete Speisen halten und vielfach noch der Meinung sind, bei der Bereitung in der Kiste müßte diese Sorgfalt leiden. In großen Betrieben, Gemeinschaftsküchen, Kantinen u. wird man in erster Linie die ungeheure Zeit- und Kohlenersparnis beim Kochen mit der Kiste ausnützen, also geringere Ankochzeiten und infolge der Riesenquantitäten auch eine andere, d. h. viel längere Kochdauer für die einzelnen Speisen angeben müssen. Es

kann selbstverständlich da auch keine Rolle spielen, ob das Fleisch nicht so weich oder diese oder jene Speise dafür zu weich geworden ist. Die von mir hier festgehaltenen Regeln sind in jahrelanger Benützung der Kochkiste praktisch belegt und Ergebnisse der in einer gut bürgerlichen Küche gemachten Erfahrungen.

Noch einer irrigen Meinung möchte ich gleich von vorneherein begegnen. Man hört so oft zweifelnd fragen: „Ja aber, man kann doch immer nur eine oder höchstens zwei Speisen, je nachdem für wieviel Töpfe die Kiste eingerichtet ist, fertigmachen, darf sie, während das eine oder andere Gericht kocht, nicht öffnen. Das ist grundfalsch! Mit etwas Übersicht und Einteilung kann man ein so reichhaltiges Mittagmahl mit Hilfe der Kochkiste herstellen, daß auch eine verwöhnte Hausfrau davon befriedigt sein wird. Nur auf das „wie“ kommt es dabei an, und das will ich genau erläutern.

Die Verfasserin.

Anfertigung und Ausnützung der Kiste.

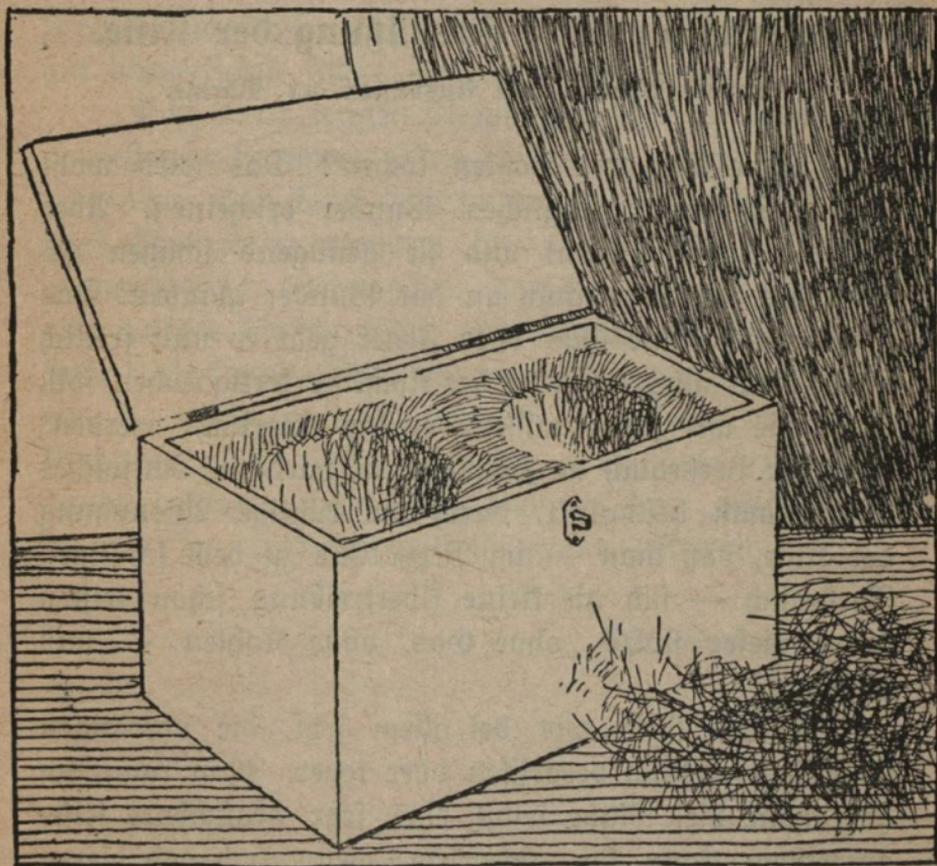
Anderer Behelfe zum Ausnützen der Wärme.

Ohne Gas und Kohlen kochen? Das wird wohl vielen als ein unmögliches Wunder erscheinen. Aber wer die Kochkiste kennt und sie genügend schätzen gelernt hat, der wird auch an das Wunder glauben. Das heißt, ganz ohne Gas oder Feuer geht es nun freilich nicht, denn alles, was in der Kochkiste fertig kochen soll, muß, wie wir schon wissen, vorher angekocht werden; aber der Verbrauch an Heizmaterial wird auf ein solches Mindestmaß beschränkt, durch die richtige Ausnutzung der Kiste, daß man — im Verhältnis zu dem sonstigen Verbrauch — sich die kleine Übertreibung schon leisten kann, dieses stolze „ohne Gas, ohne Kohlen — und doch gut!“

Leider sind, wie bei allem jetzt, die vorrätigen Kochkisten vielfach vergriffen oder teuer. Man kann sich aber ohne viel Mühe selbst eine sehr brauchbare Kiste anfertigen, kann sich außerdem, wenn auch das hierzu nötige Material fehlt, in einem Kochbeutel, der noch leichter herzustellen ist, einen Ersatz für die Kiste schaffen.

Wir wollen hier nachfolgend das Anfertigen einer Kochkiste zeigen. Jede verschließbare, nicht zu große

Abb. 1.

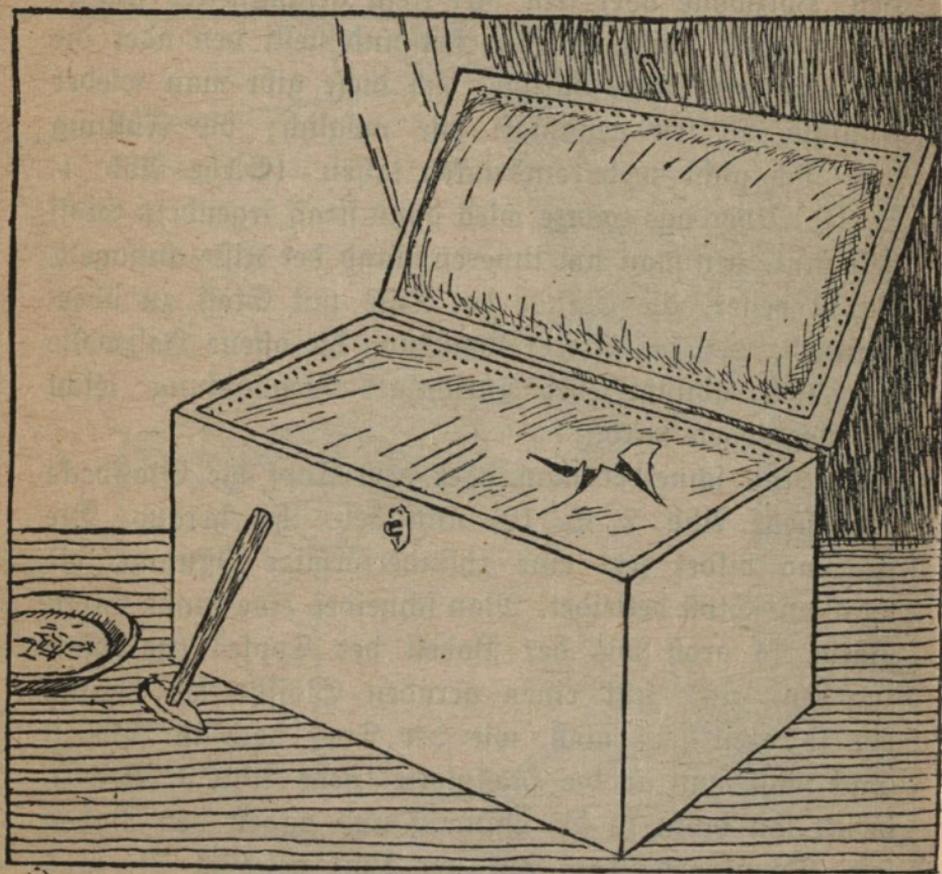


In die, wie auf Seite 11 angegeben, ausgepolsterte Kiste
sind Öffnungen für Töpfe eingedrückt.

Riste kann für den Zweck genommen werden. Der Deckel wird zuerst mittels Scharnieren befestigt, muß vorn einen feststehenden Verschuß bekommen. Dann schüttet man Heu, Holzwolle oder sehr viel klein geschnitztes Papier in die Riste, stopft sie ganz fest und stellt den oder die Töpfe in der Mitte darauf. Um diese gibt man wieder Füllung, so fest gestampft wie möglich; die Füllung darf sich nicht mehr eindrücken lassen. (Siehe Abb. 1, S. 10.) Über das Ganze wird dann straff irgendein Stoff gespannt, den man am inneren Rand der Riste annagelt. Es ist besser, die Wände der Riste mit Stoff zu überspannen, weil bei öfterer Benützung die offene Holzwolle sich doch abnützt, bei unrichtiger Behandlung leicht herausgezogen wird.

Nun schneidet man über dem Topf die Stoffdecke auf (siehe Abb. 2, S. 12) und hebt ihn heraus. Die Füllung bildet jetzt eine zylinderförmige Öffnung, die man mit Stoff bekleidet. Man schneidet eine runde Stoffplatte, so groß wie der Boden des Topfes (nahtbreit zugeben), und setzt einen geraden Stoffstreifen herum, der so breit sein muß, wie der Topf hoch ist. Diesen Sack näht man an die Stoffplatte (siehe Abb. 3, S. 13), drückt ihn dann in die Öffnung und nagelt den Boden fest. Damit der Topf gut vor Luft geschützt ist, muß entweder der Ristendeckel ausgepolstert werden oder man legt das fest gepolsterte Kissen oben über die Töpfe. Die Riste ist nun fertig und es kommt dann nur darauf an, auch ihre Behandlung und das Ankochen der Speisen richtig zu handhaben.

Abb. 2.



Über den Topflöchern wird die Stoffbespannung aufgeschnitten.

Abb. 3.



Herstellung der Kochfiste.

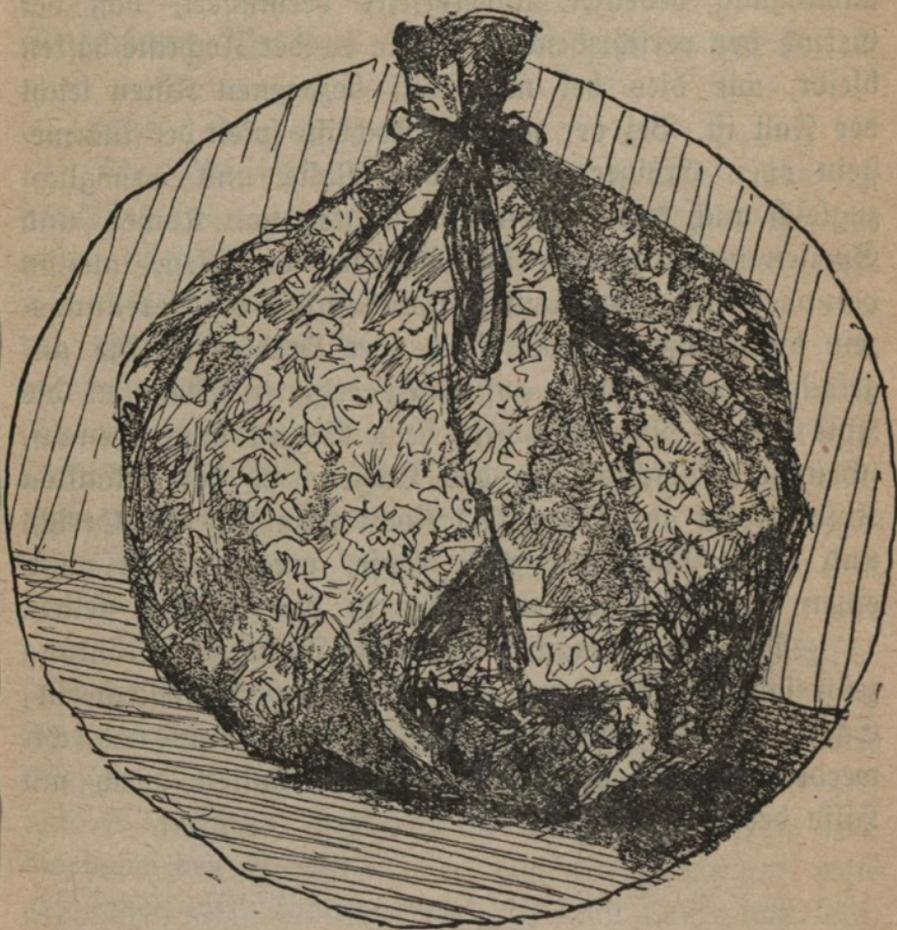
Die Beutel für die Töpfe werden in der Art, wie auf S. 11, zweiter Absatz, angegeben, eingenäht.

Noch einfacher ist der sehr praktische Kochbeutel (siehe Abb. 4, S. 15) herzustellen. Etwa 20 Zeitungsblätter werden zusammengeballt und wieder glattgestrichen, damit das Papier schmiegsam wird. Dann werden je 10 dieser Blätter aufeinandergelegt und mit langen Stichen rundherum und durch die Mitte geheftet, so daß eine Länge von etwa 120 Zentimeter entsteht. Diesen Papierstreifen bezieht man innen mit einem Stoffüberzug. Er wird am unteren Rand des Beutels befestigt. Nun wird auch außen ein beliebiger Stoff aufgeheftet, oben am Rand umgeschlagen und mit dem Innensfutter vereinigt, d. h. an dieses angenäht. Etwa 5 Zentimeter vom oberen Rand entfernt, näht man ringsherum 12 Ringe an und durchzieht sie mit einer Schnur zum Zubinden. Der geschlossene Kochtopf mit dem gut angekochten Essen wird schnell mit zerdrücktem Papier umhüllt und in den Beutel gestellt, in dem die Speise fertig kocht.

Wer auch die Anfertigung des Kochbeutels umgehen will, der kann gut angekochte Speisen in mehrfach zusammengefaltetes Papier hüllen und in einen nicht zu großen Topf oder Eimer stellen, in den das „Paket“ gerade hineinpassen soll. Man legt am besten noch ein Tuch oder Kissen über den umhüllten Topf und deckt den Behälter zu. Fast alle Gemüse kochen so schön fertig, und die Feuerungs- wie Zeitersparnis ist ganz beträchtlich.

Die verschiedenen Systeme der verbesserten gekauften Kochkisten erfordern natürlich auch eine andere Behandlungsart. Die gekauften Kochkisten sind meist nicht mehr mit Heu gefüllt und mit Stoff bezogen,

Abb. 4.



Kochbeutel als einfacher Ersatz für eine Kochkiste. Der Beutel ist mit Papier gefüttert, das bekanntlich ein schlechter Wärmeleiter ist.

sondern haben Asbesteinlagen und Aluminium- oder Blechverkleidung, was einerseits eine erhöhte Wärmeausnutzung bedeutet, andererseits verhindert, daß der Geruch der verschiedenen Gerichte in der Kochkiste haften bleibt, wie dies bei mit Stoff bezogenen Kisten leicht der Fall ist. Bei der neueren Kochkiste spielt der Wärmestein oder Erhitzer eine große Rolle und ermöglicht zugleich auch das Backen und Braten von Kuchen und Speisen dadurch, daß die Hitze wie im Ofen, intensiv von oben und unten kommt. Dabei ist hier die Bereitungszeit die gleiche wie bei Gas- oder Herdfeuer. Die angekochte Speise wird auf einen erhitzten Stein in die Kiste gestellt, und der zweite heiße Stein kommt obenauf. (Genauere Beschreibung des Kochens in der gekauften Kiste erfolgt auf Seite 27.) Kocht man nur ein Gericht und es ist Raum für zwei Töpfe, vergesse man nicht, einen Topf mit heißem Wasser in die Kiste zu stellen.

Also: bange machen gilt nicht! In der Beschränkung zeigt sich der Meister — oder besser die Meisterin! Schmälert man uns nun auch Gas und Kohle — wir werden uns zu helfen wissen. Wir halten durch mit Hilfe der Kochkiste.

Anleitung für das richtige Kochen in der Kiste.

Es gibt hiebei einige allgemeine Regeln, die zu beachten sind, ganz gleich, ob man nun Fleisch oder andere Speisen mit Hilfe der Kochkiste herstellen will. Als eine der wichtigsten ist die zu betrachten, daß man bei der Kiste auf das willkürliche Kochen ohne Uhr und nur nach dem Augenmaß verzichten muß — auch als gewiegte, erfahrene Köchin. Die Kiste erzieht zur Ordnung und Genauigkeit — etwas, das ihr eigentlich auch als Vorzug angerechnet werden sollte. Es ist nämlich durchaus nicht immer gleichgiltig, wie lange eine Speise ankocht, wie lange sie in der Kiste bleibt, wie viel Flüssigkeit man nachgießt oder mit welchem Flüssigkeitsmaß man sie zusetzt. Diese kleinen Notwendigkeiten bedeuten aber durchaus keine Erschwerung des Kochens, es sind ganz im Gegenteil nur Behelfe, die man sich bald so aneignet, daß man sie mechanisch versteht und die dabei den Vorteil haben, daß ein Mißlingen ausgeschlossen wird — wenn man sie nicht außer acht läßt. Ich werde jetzt einmal meine Erläuterungen praktisch vervollständigen. Wenn man z. B. irgend ein Fleischgericht in der Kiste machen will, kann man es im großen und ganzen im Geschmack genau so zurichten, wie man das sonst getan hat. Es muß nur beachtet werden, daß

die Zeit des so wichtigen „Ankochens“, ehe man es in die Kiste stellt, sich je nach der Fleischart richtet. Alle Fleischsorten, die eine längere Zeit zum Weichwerden erfordern, müssen natürlich auch entsprechend länger der intensiven Feuerhitze ausgesetzt werden, ehe man sie in die Kiste gibt; das gilt auch von dem Gewicht der zu bereitenden Fleischportion. Ein kleines Stückchen Fleisch ist natürlich in kürzerer Zeit weich als ein größeres Quantum. Genaue Zeiten für jede Fleischart gebe ich später ausführlich an. Wenn man die Hilfe der Kiste in Anspruch nimmt, soll die Fleischbrühe, der „Saft“, schon so weit fertig sein, als sollte man das Gericht sofort zu Tisch geben. Alle Zutaten und Gewürze müssen darin sein, genügend Salz und — je nachdem — alles für den jeweiligen Geschmack sonst Nötige. Die Brühe muß aber auch in Farbe und Konsistenz durchaus jene Beschaffenheit haben, die sie, in die Schüssel gegeben, haben soll; sie darf weder zu dick noch zu dünn sein, denn sie verändert sich durch das Kochen in der Kiste natürlich nicht in dem Maße wie beim Kochen auf Feuer oder Gas, geht nicht ein oder wird wenig dicker. Dadurch aber, daß z. B. das Fleisch in der richtig zubereiteten Tunke ziemlich lange dünstet, gewinnt es an Güte und Geschmack, durchzieht sich richtig mit all den köstlichen Würzen einer gut zubereiteten Brühe. Bedingung ist auch, daß man nur soviel Tunke vorrichtet, als man nach Fertigstellung haben will — denn, wie ich schon sagte: ein Eingehen derselben ist nicht zu befürchten. Das ist ein sehr beachtenswertes Moment.

Ebenso wichtig ist es, daß man die Speisen, die in der Kiste fertig gekocht werden sollen, immer ganz stark kochend in dieselbe hineinstellt, also mit möglichster Schnelligkeit beim Einpacken in die Kiste zu Werke gehen muß. Die verschiedenen Systeme der neueren Kisten ändern an diesen allgemeinen Kochregeln nichts. Es gibt Kochkisten älterer Art, die nur eine zylinderförmige Öffnung besitzen, in die man dann zwei Töpfe nicht nebeneinander, sondern übereinander setzt. Hat man nun nur eine Speise zu kochen, dann empfiehlt es sich, in den zweiten Topf ein wenig Wasser ankochen zu lassen und ihn gleichzeitig mit der fertigzustellenden Speise hineinzusetzen, damit — je nachdem — der warme Dunst entweder von oben oder unten das Weiterkochen des Gerichtes unterstützt. Es darf niemals ein leerer Raum in der Kiste bleiben, denn da würde sich sofort kalte Luft entwickeln, die den Kochprozeß unterbricht. Es ist ja auch nur ein Vorteil, daß man auf diese Weise durch die Kiste ohne viel Feuerungskosten jederzeit warmes Wasser haben kann.

Die verbesserten neueren Kochkisten, die meist so vorgerichtete sind, daß die Töpfe in zwei nebeneinanderliegenden Einsätzen stehen, machen dieses „ausfüllen“ zur Vermeidung von kalter Luft unnötig. Sie haben, wie ich schon erwähnte, Asbesteinlagen und sogenannte „Erhitzer“ (Steine von oben und unten), ermöglichen so also die intensivste Ausnützung der Ankochwärme. Aber auch für sie, auf deren Behandlungsart ich später zurückkomme, gilt der Grundsatz, daß man die Speisen so rasch wie möglich und so

heiß wie möglich in die Kiste bringen muß. Bei älteren Kisten oder wenn man Töpfe einstellt, die den Raum nicht ganz ausfüllen, empfiehlt es sich, sie mit Zeitungspapier zu umhüllen, das als besonders schlechter Wärmeleiter keine Hitze weiter gibt, also sehr lange warm hält.

Was nun die Kochdauer betrifft, die genau zu bestimmen ich noch Gelegenheit nehmen werde, so gilt bei den selbstangefertigten und älteren, mit Stoff bekleideten Kisten die Regel, daß man die doppelte Zeit annimmt, als zur Fertigstellung des Gerichts auf Gas oder Herd nötig ist. Bei den neueren, gekauften Kisten ist die Zeit die gleiche wie beim Kochen ohne Kiste. Wie ich schon betonte, ist es nicht gleichgiltig, wie lange man Speisen in der Kiste läßt, d. h. es kommt auch darauf an, ob man sie nur zum Warmhalten hineinstellt und um welche Art von Gericht es sich dabei handelt. Fleisch, Hülsenfrüchte, Kohl und Kraut sind nicht empfindlich und können ruhig auch über ihre eigentliche Kochzeit in der Kiste bleiben. Bei Reis, Nudeln, jungem Gemüse und all den Speisen, deren Aussehen leiden kann, muß man die Zeiten genauer einhalten, wenn es natürlich dabei auch auf eine Viertelstunde mehr oder weniger nicht so ankommt. Keinesfalls ist die Gefahr des „Zuweichwerdens“ so groß, wie bei dem Kochen auf direkter Flamme.

In Familien, deren Mitglieder z. B. nicht gleichzeitig oder unregelmäßig zum Essen kommen, ist die Kochkiste zum Warmhalten der Speisen von ganz unschätzbarem Wert. Besonders jetzt bei dem Mangel und der

Feuerung jeglichen Brennmaterials. Will man eine Speise nur warm erhalten, die bereits fertig gekocht ist, dann darf man sie, ehe man sie in die Kiste stellt, wohl heiß — aber nicht kochend werden lassen. Sie bleibt dann stundenlang warm, ohne an Güte oder Geschmack einzubüßen. Nur wenn man sie wieder kochend in die Kiste geben würde und sie weiß Gott wie lange drin stehen ließe, bestünde die Gefahr, daß sie zu weich werden könnte.

Nun möchte ich noch praktisch vorführen, daß sich auch ein ganzes Mittagmahl, bestehend aus Speisen mit verschieden langer Kochdauer, in der Kochkiste herstellen läßt. Nehmen wir z. B. eine Karfiolsuppe, dann Saftbraten mit Nudeln und ein beliebiges Kompott — ein für Kriegszeiten doch sicher ganz anständiges Mittagessen! Das Fleisch braucht an die drei bis vier Stunden, Suppe, Nudeln und Kompott je nicht ganz eine Stunde zur Fertigstellung. Eine erfahrene Kochkistenstrategin wird nun ihren Plan folgendermaßen entwerfen: sie wird den Saftbraten ganz so wie sonst herrichten und ihn eine halbe bis eine Stunde auf dem Herd oder Rechaud, je nach der Fleischqualität, langsam dünsten lassen. Inzwischen wird sie das Obst für das Kompott herrichten; eine Viertelstunde, ehe sie das Fleisch in die Kiste tun will, wird sie nun in dem zweiten Topf das Obst ankochen. Hat das Fleisch den richtigen Geschmack, die Soße die gehörige Konsistenz und das schöne braune Aussehen, als könnte man sie so wie sie ist, gleich zu Tisch geben, dann stellt man schnell das kochende Kompott und den dünstenden Saftbraten in die Kiste. Jetzt

hat man eine Stunde Zeit, entweder im Zimmer etwas zu erledigen oder einkaufen zu gehen.

Sind ungefähr Dreiviertelstunden vergangen, dann bereitet man die Suppe vor, d. h. man läßt in einem kleinen Topf den Karfiol in Salzwasser etwa zehn Minuten ankochen, macht dann die übliche Einbrenn, gießt sie mit dem Karfiolwasser auf, gibt, wenn man will und hat, einen Maggiwürfel und feingehackte grüne Petersilie hinein, den angekochten Karfiol — und kocht — wenn man sich's noch leisten kann, auch gleich Nockerln ein, die nicht zu locker sein dürfen. Kocht die Suppe schön, dann macht man die Kiste auf, stellt das Fleisch sofort auf den warmen Herd, ins Rohr, oder die Gasflamme, nur irgendwo hin, wo es weiter dünstet, damit der Kochprozeß nicht unterbrochen wird. Darauf kann nicht sorgsam genug geachtet werden, denn dies ist oft der Grund, warum gerade Fleischspeisen in der Kiste nicht den wünschenswerten Weichheitsgrad erhalten. Es ist dies nur ein Fehler der Behandlung: das Fleisch muß dauernd weiterkochen — auch außerhalb der Kiste.

Man schüttet das nun fertige Kompott in eine Glasschüssel, wäscht den Topf aus und leert dann die kochende Suppe hinein, mit Karfiol, Nockerl und Einbrenne versehen, läßt sie nochmals aufwallen und setzt jetzt das Fleisch mit der Suppe zugleich in die Kiste, die Töpfe neben- oder übereinander stellend, je nach der Art der Kiste. Jede der sogenannten „falschen“ Suppen wird viel besser, wenn man sie mit der Einbrenn mindestens noch eine halbe Stunde kochen läßt. In der

Zeit ist dann auch der Karfiol richtig weich geworden. Der frühere Vorgang wiederholt sich: man öffnet die Kiste, läßt das Fleisch auf Herd oder Gas weiter dünsten, leert die jetzt fertige Suppe in einen beliebigen Topf, in dem man sie dann später nur warm macht. In dem Kochkistentopf läßt man jetzt Wasser zum Kochen kommen — die genauen Maße werde ich später angeben — salzt es und kocht die Nudeln ein, um sie bei nicht zu starker Flamme, je nach dem, ob es dünne oder dickere Nudeln sind, fünf bis zehn Minuten anzukochen und dann mit dem Fleisch wieder in die Kiste zu stellen. Nach einer Stunde sind sie gut. (Dünne Nudeln nach einer halben Stunde.) Man nimmt den Topf heraus, gibt die Nudeln wie üblich aufs Nudelsieb und überspült sie mit kaltem Wasser.

Inzwischen schneidet man das Fleisch, gibt in den „Nudeltopf“ etwas Fett oder Butter, das man heiß werden läßt. Die abgeschreckten Nudeln kommen hinein, werden vorsichtig auf der Gas- oder Herdflamme durchgeschüttelt, das Fleisch wird aufgeköcht — und Fleisch und Nudeln in die Kiste zurückgestellt.

Nun richtet man die Suppe an, darauf das Fleisch und die Nudeln. Das Kompott ist inzwischen kalt geworden — man hat ein komplettes Mittagessen gekocht ohne jede Aufregung, mit viel weniger Feuerung, dafür aber mit der Gewißheit, daß die Speisen gut und rationell gekocht sind und schmackhafter als bei dem manchmal recht ungleichen Herd- oder Gasfeuer.

Geschrieben und gelesen sieht dies alles natürlich viel umständlicher und schwieriger aus als es in der Praxis ist. Man muß so viel Worte machen, wo es sich nur um einfache, selbstverständliche Handgriffe handelt. Man muß eben nur vorher ein wenig überlegen, wie man's am besten anfängt, wie man sich vor allem die Zeit am klügsten einteilt, was man zuerst kocht! Und dabei bedenken, daß Speisen, die nicht stehen, sondern möglichst frisch zu Tisch kommen sollen, immer erst zum Schluß bereitet werden müssen, damit man sie, sowie sie fertig sind, aus der Kiste heraus gleich anrichten kann.

Das Bleibende im Wechsel ist eben immer die Fleischspeise. Selbstverständlich braucht Kalb-, Schweine- oder auch Schöpfensfleisch nicht stets wieder in die Kiste zurückzukommen, wenn es weich ist. In dem Falle verfährt man mit dem Fleisch eben genau so wie mit den andern Speisen: man gibt es in ein beliebiges Kochgeschirr zum Warmhalten und hat den Kochkistentopf für etwas anderes zur Verfügung. Es muß dann nur vor dem Anrichten einen Augenblick lang heiß gemacht werden, wenn es inzwischen kalt geworden sein sollte.

Auf diese Weise kann man in der Kiste auch Essen für den nächsten Tag vorbereiten oder mittags schon das Nachtmahl. Je länger man die Kochkiste benützt, je vertrauter man mit ihrer Behandlung wird, desto reicher werden die Möglichkeiten, die sie erschließt.

Ich bin heute so weit, daß ich mir ein Wirtschaften ohne Kochkiste gar nicht mehr denken kann. Und nicht

nur zum Kochen allein benütze ich sie, deren Vielseitigkeit noch gar nicht genügend ausgenützt wird. Ist sie doch vor allem im Sommer von unschätzbarem Wert zum Kühlhalten. Ich habe mir noch eine zweite Kochkiste gemacht, die nur einen ziemlich großen zylinderförmigen Raum hat, in dem ein großer Topf bequem Platz findet; diese Kiste benütze ich als Kühlkiste und sie ist mir viel unentbehrlicher wie mein Eisschrank. Denn Eis ist eben teuer geworden und in manchen Fällen auch nicht regelmäßig zu haben. Das Reservoir des Eiskastens erfordert ein tägliches Nachfüllen oder doch größere Quantitäten — das lohnen die kleinen täglichen Vorräte, um die es sich leider jetzt meist handelt, gar nicht. Das kleinste Quantum Eis aber, nur für wenige Heller, in den Kochkistentopf getan und fest unter Verschuß gehalten, hält über zwei Tage vor und die Kälte ist eine so intensive, daß man in den Topf dann alle Reste, die man mehr denn je verwerten muß, aufbewahren kann. Puddings, Cremes, alles kann man in den Kühltopf stellen, es wird alles tadellos. Und von unschätzbarem Wert ist diese „Kühlkiste“ bei der Frischhaltung der jetzt so rar gewordenen Milch. Es lassen sich auch so die kleinsten Milchreste, wie sie sich ergeben, wenn man z. B. ein kleines Kind im Hause hat, frisch erhalten, ebenso die Krankenmilch, ein nicht zu unterschätzender Vorteil, wo jetzt bei der schlechten Beschaffenheit der nach der Stadt gebrachten Milch diese nur allzu leicht sauer wird.

Es liegt also klar zu Tage, daß die gute Kochkiste eine ganze Reihe „Stückeln“ spielen kann — wenn man sie richtig auszunützen versteht. Und weil sie so ein Universalgenie ist, hat man ihre Künste noch in anderer Weise ausgestaltet, denn bekanntlich kann man ja in den gekauften Kisten auch backen wie in der Röhre. Ich werde daher dem Backen und Braten in der gekauften, modernen Kochkiste noch meine besondere Aufmerksamkeit zuwenden.

Das Kochen, Backen und Braten in der gekauften Kochkiste.

Wie ich schon betonte, unterscheidet sich die Behandlung der Speisen im wesentlichen nicht von dem Kochen in der selbstgefertigten Kiste; das Kochen ist natürlich nur leichter und vielseitiger und die Wärmeausnützung eine viel intensivere durch die Isolierplatten der Bekleidung und die erhitzten Schamottesteine, auf welche man die Speisen stellt. Voraussetzung ist natürlich auch hier das genügende Vorkochen der Speisen und Anheizen der Steine. Dies geschieht durch Auflegen der in der Kiste befindlichen Steine auf die Gasflamme, wo sie in etwa 15 Minuten genügend erhitzt sind, dann mit dem Eisenhaken, den man zu jeder Kochkiste mitbekommt, abgehoben und zu unterst in der Kiste gelegt werden, aber immer auf den ebenfalls mitgelieferten Asbeststeller, der als Unterlage für den heißen Stein absolut notwendig ist. Man muß es sich so einteilen, daß man etwa 20 Minuten, ehe man das Gericht in die Kiste stellen will, den Schamottestein auf die Flamme auflegt, damit man ihn, sowie er genügend heiß ist, in die Kiste gibt, gleich den Topf oder die Kasserole daraufsetzen kann und die Kiste schließen. Denn auch hier ist eine Hauptbedingung größte Schnelligkeit, damit möglichst wenig Wärme verloren geht.

Will man eine Speise uur kochen oder aufquellen, genügt ein Stein, auf den man dann die Speise darauffsetzt. Will man z. B. Fleisch braten, dann muß man auch den zweiten Stein erhizen und ihn auf den Deckel des Gefäßes legen. Er erzeugt so die nötige „Oberhize“. Hat man kein Gas, muß man die Schamottesteine in die Kohlenglut legen wie einen Stahl für das Bügeleisen!

Geht man an das Backen von Kuchen oder Torten, dann kann man natürlich den Teig nicht „vorkochen“. Man muß also die Steine etwas länger erhizen, und darf auf die Kasserole, in dem der Teig ist, keinen Deckel geben, sondern das sogenannte „Backkreuz“ das auch ein Bestandteil der gekauften Kiste ist; dieses wird auf den Rand des Gefäßes gelegt. Darauf kommt dann der zweite erhizte Stein, so daß der Teig der ganz direkten Wärmeausstrahlung von oben und unten ausgesetzt ist, eine zarte Kruste erhält, wenn er natürlich auch nicht so viel Farbe bekommt, wie beim Backen in der Röhre. Aber jeder leichtere Kuchen oder Torte gerät, richtig behandelt, unbedingt in der Kiste. Auch hier ist die Praxis die beste Lehrmeisterin und eigene Versuche helfen weiter als die ausführlichsten Anleitungen. Denn es ergeben sich gerade in der Behandlung und Ausnützung der Kiste durch das Vertrautwerden mit ihren Forderungen und Eigenart stets neue Möglichkeiten. Das Backen ist ganz einfach, muß nur mit der nötigen Genauigkeit und Schnelligkeit besorgt werden. Man darf sich vor dem Mißlingen nicht fürchten, muß Vertrauen zu sich und der Kiste haben, das ist mit die Hauptsache.

Es gibt eine ganze Reihe von Kochkastensystemen, die wohl alle auf der gleichen Grundlage ausgebaut sind, im Detail aber voneinander da und dort abweichen.

Die Backzeiten lassen sich nun freilich nicht leicht vorausbestimmen, da jeder Kuchen, jede Torte je nach ihrer leichteren oder schwereren Beschaffenheit behandelt werden muß. Ein Germteig wird länger in der Kiste bleiben müssen als ein leichtes Biskuit, ein flacher mürber Teig viel schneller „durch“ sein, als ein hoher Kuchen. Das versucht man ruhig selbst. Im allgemeinen passiert ja in der Kiste nichts, es verbrennt nichts. Man lasse also den Kuchen oder die Torte zuerst eine Stunde in der Kiste. Ist die Masse dann noch zu blaß oder nicht durch, so erhize man die Steine noch einmal und backe noch eine halbe Stunde weiter.

Kochdauer der einzelnen Speisen bei ihrer Zubereitung in der Kochkiste.

Über die Kochdauer und Kochzeiten herrschen verschiedene Ansichten, ohne daß man die oder jene für richtig oder falsch erklären kann. Hier wird, wie bei den verschiedenen, je nach Geschmack zubereiteten Speisen, auch zu individualisieren und in der Praxis das für den Einzelnen Richtige zu erproben sein. Denn der eine ißt alles gerne recht weich, sowohl Fleisch als Reis, Nudeln, Gemüse ic. Da werden etwas längere Kochzeiten für die Gerichte nötig sein. Andere wieder mögen alles „zu Weiche“ nicht, da wird es dann nach einem ersten Versuch feststellen heißen, welche Kochzeit das gewünschte Resultat ergibt. Die von mir angegebenen Zeiten sind die mir normal scheinenden für gut zubereitete Speisen, so wie sie sein sollen, wobei ich vielleicht, wie ich gerne zugebe, dem Wohlgeschmack mehr Rechnung trage als der Hygiene, denn mein Reis, meine Nudeln, mein Gemüse müssen wohl weich, aber körnig sein, ja nicht „verkocht“! Unter „Kochdauer“ versteht man die Zeit vom Augenblick an, wo das Gericht wirklich zu kochen beginnt, also nicht der Zeitpunkt, da man es auf die Flamme stellte! Das muß wohl beachtet werden!

Gedünstetes Rindfleisch, Gulasch, Wildfleisch, kurz alle jene Fleischsorten, die an sich eine

längere Bereitungsdauer erfordern, müssen, wenn sie zugerichtet sind, erst $\frac{1}{2}$ Stunde, je nach der Qualität, nach der größeren oder kleineren Gerichtsmenge aber auch länger auf der Gas- oder Herdflamme regelrecht dünsten und dürfen dann erst in die Kochkiste gegeben werden, wo sie, je nach dem, drei oder vier Stunden bleiben, und, wie ich schon vorher betonte, immerzu weiter dünsten müssen, ohne daß der Kochprozeß unterbrochen werden darf. Geschieht dies doch, so ist ein neuerliches starkes Aufkochen nötig, ehe die Fleischspeise wieder in die Kiste gestellt wird.

Gedünstetes oder mit irgend einer Soße zubereitetes Kalb- oder Schweinefleisch, Eingemachtes oder Geflügel erfordern eine Aufkochzeit von einer halben bis dreiviertel Stunde und eine Kochzeit von ein bis zwei Stunden.

Hülsenfrüchte müssen über Nacht, jetzt, wenn älteren Datums, noch besser zwei Tage, in Wasser weichen, dem man eine Messerspiße Natron zusetzt. Dann schüttet man das Einweichwasser weg, besonders wenn es sich um nicht frische Hülsenfrüchte handelt. Ich troste dem Enttäuschungsschrei jener, die von vertanenenen Nährwerten sprechen, was ja seine Richtigkeit hat, aber die Hülsenfrüchte schmecken jetzt vielfach so muffig und unangenehm, daß ich sie lieber schmackhaft und mit weniger Nährwert als mit mehr Nährwerten, aber schlecht riechend, genieße! Also mit frischem, aber gekochtem Wasser ohne Natron aufkochen, eine halbe bis eine ganze Stunde kochen und — wenn möglich — insbe-

sondere Erbsen, weiße Fisolen und dicke Graupen über Nacht — sonst drei bis vier Stunden mindestens in der Kochkiste lassen.

Sauerkraut und Kohl, wenn es sich um Wintergemüse handelt, eine halbe Stunde ankochen, dann zwei bis drei Stunden in der Kochkiste lassen. Ebenso alle Arten Dörrgemüse, die auch über Nacht geweicht und genau so wie Hülsenfrüchte behandelt werden sollen.

Junges, frisches Gemüse (junge Fisolen, grüne Erbsen, Kohlrüben, Karotten, Spinat) etwa eine Viertelstunde Ankochzeit und dann eine Stunde Kochkiste. Bei allem, was immer man zubereitet, darf man sich natürlich nicht sflavisch genau nach den gegebenen Durchschnittsmaßen und Zeiten richten, die ja nur Anhaltspunkte geben sollen. Manches Gemüse ist von besonderer Beschaffenheit und erfordert eine etwas längere Kochdauer, manches ist sehr zart und früher gut; genau so ist es beim Fleisch. Abgelegenes, altgeschlachtetes Fleisch ist eher weich, anderes braucht länger; da heißt es eben, nicht sflavisch nach der Angabe kochen, sondern sich nur ungefähr darnach richten, aber selbst versuchen, das eine ein wenig kürzer, das andere ein bißchen länger ankochen oder in der Kiste kochen lassen — das ergibt sich in der Praxis bald von selbst. Nimmt man eine Speise aus der Kiste, von der man, trotzdem daß sie die angegebene Zeit gekocht hat, doch den Eindruck gewinnt, als sei sie noch nicht genügend weich, dann läßt man sie eben, wenn man noch Zeit dazu hat, nochmals rasch ankochen und stellt sie zurück in die Kiste. Muß es

schneider gehen, dann läßt man sie vorsichtig auf Gas oder auf dem Herd noch so lange dünsten oder kochen, bis das wenige, was noch fehlt, erreicht ist. Das sind kleine Kunstgriffe, die sich von Fall zu Fall ergeben. In den Grundregeln soll man sich nach den Vorschriften halten — besonders im Anfang — das andere kommt dann schon von selbst!

Reis, der ja für die Allgemeinheit jetzt leider für eine Weile ausgeschaltet bleiben muß, wird in der Kiste ganz prachtvoll. Für die Glücklichen, die noch welchen besitzen, sei hier das Rezept seiner Bereitung in der Kiste gegeben, die auch für den „Kaisersaj“, Haferreis, gilt: Man nimmt auf eine Tasse Reis zwei Tassen Wasser (bei Haferreis 3). Ganz wie sonst läßt man Fett heiß werden, gibt den Reis hinein, läßt ihn ein wenig anrösten, gießt ihn auf, tut eine ganze Zwiebel und genügend Salz hinzu, nach Geschmack auch ein paar Pfefferkörner oder die Zutaten an geriebenem Käse, Paradeismark usw., die man sonst zur Zubereitung genommen hat. Dann muß er zehn Minuten ankochen und $\frac{3}{4}$ Stunden—1 Stunde in der Kiste stehen. (Haferreis bis zu 2 Stunden.)

Nudeln. Auf ein halbes Kilo Nudeln (im Anfang tut man gut, sie auch abzuwiegen, wenn man sie selbst gemacht hat) nimmt man einen Liter Wasser, salzt und gibt, wenn das Wasser kocht, die Nudeln hinein. Man läßt sie fünf Minuten aufkochen und stellt sie für 1 Stunde in die Kiste. Makkaroni, einmal werden wir ja wieder welche bekommen, brauchen $1\frac{1}{2}$ Stunden. Die „Nachbehandlung“ ist dann wie üblich.

Erdäpfel, insbesondere mit der Schale gekocht, werden in der Kiste ausgezeichnet. Man läßt sie, mit Wasser nur eben gut bedeckt, zehn Minuten ankochen und stellt sie dann für $\frac{3}{4}$ Stunden bis 1 Stunde in die Kiste. Bei Frühkartoffeln, d. h. also den kleinen, jungen, muß die Kochdauer ausprobiert werden, weil sich infolge der verschiedenen Sorten bestimmte Zeiten da nicht festsetzen lassen. Mehligte Erdäpfel brauchen weniger lang als die andern. Im allgemeinen genügt das Ankochen von 10 Minuten immer, die Kochzeit selbst variiert von einer $\frac{1}{2}$ Stunde bis zu 1 Stunde. Sind es kleine Erdäpfel, genügt 5 Minuten Ankochen und 20 Minuten Kochkiste.

Obst für Kompott. Je nach Art 5 bis 10 Minuten ankochen, $\frac{1}{2}$ bis 1 Stunde Kochkiste. Auch da ergibt sich in der Praxis von Fall zu Fall das erforderliche Wissen. Ich gebe dann später die Kochzeiten noch tabellarisch übersichtlich geordnet, damit die „Kochkistenanfängerin“ es bequem hat, nachzusehen, wenn sie ungewiß ist, wie lange das oder jenes ankochen und in der Kiste bleiben soll.

Rezepte

(für vier bis fünf Personen berechnet).

Suppen.

Suppe aus grünen Erbsen.

Man kocht wie sonst die grünen Erbsen in Salzwasser in der Kochkiste weich, je nach Preis und Vorrat ein Viertel oder halbes Kilo (das Wasser zum Aufgießen aufheben!), macht dann die übliche Einbrenne oder rührt, wenn Fett knapp ist, ein paar Löffel Mehl mit kaltem Wasser an, das man vorher aber heiß werden ließ, um darin einen Maggiwürfel aufzulösen. Wenn man das Mehl damit verrührt, muß es aber ganz kalt sein, sonst gibt es Bröckerln! Das verrührte Mehl schüttet man zu den Erbsen, gießt so viel Erbsenwasser hinzu, als man Suppe haben will, läßt 10 Minuten schön kochen, und legt, wenn man es sich leisten kann, gleich Nockerln ein. Nun gibt man noch etwas gehackte Peterfilie dazu und läßt die Suppe $\frac{1}{2}$ Stunde in der Kochkiste kochen. Natürlich vorher immer genügend salzen oder zuckern, je nach Geschmack.

Suppe von Erbsenhülsen.

Wenn man die grünen Hülsen nicht für den Winter als Suppenbeigabe trocknen will, kann man sie frisch zu Suppen verwenden. Man kocht sie in der

Riste ganz weich, passiert sie und gibt sie in eine gelbliche Einbrenne, nebst grüner Petersilie, und wenn man es gern hat, ein bißchen gehackter Zwiebel. Mit dem Erbsenschalenwasser aufgießen und in der Kochkiste die übliche $\frac{1}{2}$ Stunde kochen.

Rindsuppe.

Macht man sie aus Fleisch und Beinen, dann darf man die Ankochdauer nicht zu knapp berechnen. 1 Stunde ist unbedingt nötig, um das Rindfleisch durch das weitere Kochen in der Kiste schön weich zu bekommen. Man gibt wie üblich Fleisch, Beine, Suppengrün, Zwiebel, etwas ganzen Pfeffer, einen ganzen geschälten Erdäpfel, entweder 2 bis 3 ganze Paradeis, oder 1 Löffel Paradeismark, und das nötige Salz in den Topf, gießt etwa $\frac{1}{2}$ Liter mehr Wasser dazu als man Suppe haben will, läßt alles kochen, schäumt die Suppe ja nicht ab, sondern dreht die Flamme klein, oder stellt den Topf am Herd zur Seite, damit sie nicht zu stark, aber gleichmäßig 1 Stunde kocht. Dann erst in die Kiste stellen und mindestens 3 Stunden darinnen lassen. Ob man nun Grünzeug und Zwiebel mit Fett anröstet oder sonst noch irgend welche Zutaten dazu nimmt, richtet sich ganz nach dem persönlichen Geschmack. Kocht man die Suppe nur aus Beinen und Grünzeug, dann genügt eine Ankochzeit von $\frac{1}{2}$ und die Kochzeit von 1 Stunde. Um alle Zutaten restlos auszunützen, empfiehlt es sich, die klare Suppe abzugießen, in die man dann eine beliebige Einlage

einkocht; die Knochen aber und alles andere läßt man mit zwei Maggiwürfeln noch einmal aufkochen und etwa neuerdings 1 Stunde in der Kiste. Dann passiert man das gesamte Grünzeng, Zwiebel, Erdäpfel und Paradeis, macht eine leichte Einbrenne, gibt das Passierte hinein, gießt sie auf und läßt die „Gemüsesuppe“ noch eine Weile gut durchkochen. Man kann gebähte Brotstückchen (in besseren Zeiten!) oder auch Nockerln hineingeben und hat so Suppen für zwei Mahlzeiten für die gleichen Zutaten. Genau so verfährt man bei Hühnersuppe.

Gemüsesuppe anderer Art.

Beliebiges Gemüse, wie es der ewig wechselnde Markt eben gibt, oder auch gewässertes Trockengemüse (Julienne), das aber über Nacht in Wasser geweicht haben soll und nicht mit dem Einweichwasser zugeseht, läßt man, frisches $\frac{1}{2}$ Stunde, getrocknetes eine ganze Stunde, in etwas mehr Wasser als man Suppe benötigt, ankochen, dann 1, resp. 2 Stunden in der Kiste kochen. Man passiert wieder alles durch, macht die übliche Einbrenne, gießt auf, gibt einen oder zwei Maggiwürfel hinein und läßt die Suppe wie oben kochen.

Paradeisuppe (von frischen Paradeisern).

Die Paradeis müssen 10 Minuten mit nicht zu viel Wasser ankochen, dann 1 Stunde in der Kiste kochen. Nun passieren, Einbrenne machen, aufgießen und je nach Geschmack Zucker und Zitronensaft darangeben

oder Maggiwürfel. Will man die Einbrenne, resp. an Fett sparen, kann man gleich zum Passieren der Paradeis zwei Löffel Mehl geben, wodurch man einen dicklichen Brei bekommt, den man dann mit dem Paradeiswasser aufgießt, salzt, nach Geschmack säuert und süßt und tüchtig aufkochen läßt. Man gibt zum Schluß ein kleines Löffel Butter oder Fett hinein, kocht Nockerl oder, wenn man hat, Reis ein, und läßt die Suppe noch eine Stunde in der Kochkiste stehen. Sie ist so auch ohne Einbrenne sehr gut.

Salat- und Spinatsuppe

macht man genau wie die Gemüse- und Paradeisuppe.

Schwammerlsuppe.

Man läßt die gereinigten, in Blättchen geschnittenen Schwämme in etwas Fett und wenig Wasser mit gehackter Petersilie und nach Geschmack etwas feingehackter Zwiebel und Zitronenschale 5 Minuten andünsten und $\frac{1}{2}$ Stunde in der Kochkiste kochen. Die übliche Einbrenne machen oder auch, je nachdem man es gewohnt ist, die Schwämme stauben, aufgießen, so viel Wasser, wie man Suppe haben will, 1 bis 2 Maggiwürfel hineingeben, beliebig Nockerl einkochen und die übliche halbe Stunde in der Kochkiste kochen. Von getrockneten Schwämmen wird sie genau so gemacht, nur läßt man die Schwämme vorher in Wasser aufweichen.

Graupensuppen,

sowie alle Suppen aus Hülsenfrüchten sind so allgemein bekannt, daß es wohl überflüssig wäre, hier noch jedes

einzelne Rezept zu geben. Gerade Graupen und Hülsenfrüchte aber werden in der Kiste besonders schön und gut, weil die gleichmäßige Wärmeentwicklung sie ganz anders aufquellen läßt als das schnellere Herd- oder Gasfeuer. Auch diese Suppen soll man stets nach Fertigstellung noch eine Weile in der Kiste kochen lassen.

Fleischspeisen.

Gurkenbraten.

Derselbe läßt sich in gleich guter Weise von Rind-, Kalb- oder Schweinefleisch herstellen, auch Schöpfernes kann man dazu verwenden, besonders ein Stück vom Schlegel. Die Ankoch- und Kochzeit richtet sich dann jeweils nach der Fleischart, die man genommen. Man schneidet für $\frac{1}{2}$ bis 1 Kilo Fleisch 3 bis 4 Zwiebeln sehr fein und läßt sie mit etwas Fett hellgelblich werden. Das Fleisch wird geklopft, gewaschen, eingesalzen und dann zu den Zwiebeln gegeben, mit denen man es anbraten läßt, aber vorsichtig, damit nichts zu dunkel wird. Hat es eine schöne bräunliche Farbe, gibt man entweder eine ganz frische Paradeis oder 2 Eßlöffel Paradeismark dazu, etwas Pfeffer, 1 Messerspitze Paprika nebst 1 Kaffeelöffel Essig. Dies läßt man nun langsam dünsten, ohne Wasser nachzugießen, bis sich der eigene Saft ganz eingedämpft hat; dann erst gießt man einen Schöpfer heißes Wasser, wenn man hat, auch Suppe nach und den nächsten Schöpfer erst wieder, bis der erste ein-

gegangen ist. Nun rührt man, wenn man hat, etwas aufgelöste Trockenmilch, sonst Wasser mit einem Kaffeelöffel Mehl recht glatt, schneidet eine Salz-, Essig- oder ein paar kleine Pfeffergurken in Scheiben und gibt die Gurken und das angerührte Mehl zu dem Fleisch, wenn die Ankochzeit nahezu vorüber ist. Man läßt das Mehl fast ganz einrösten, gießt dann so viel Wasser nach, als man Saft haben will, kostet, um dazu zu geben, was noch an Salz oder sonstigen Gewürzen fehlt, läßt ein paar-mal gut aufkochen und stellt das Fleisch dann in die Kiste unter genauer Beachtung der für die Fleischart vorgeschriebenen Kochzeit.

Schwammerlfleisch

macht man genau so, nur gibt man an Stelle der Gurken entweder blattlig geschnittene, frische, beliebige Schwämme hinein oder verwendet getrocknete, die man vorher im Wasser hat ein paar Stunden weichen lassen.

Gemüsebraten.

Wird ebenso gemacht, nur fügt man den Schwämmen noch je nach Geschmack und Jahreszeit ein paar feingeschnittene Karotten, grüne Erbsen, Spargelstückchen und Karfiol hinzu. Die Zutaten richten sich immer nach dem persönlichen Geschmack und nach der mehr oder minder reich bestellten Speisekammer.

Gespickter Rindsbraten ohne Speck.

Eine nicht überall beliebte, aber trotzdem sehr gesunde und schmackhafte Würze, wenn auch sehr vor-

sichtig und mäßig zu verwenden, ist Knoblauch. Man nimmt ein einzelnes Teilchen, schält und zerdrückt es ganz fein. Dann hackt man eine ganze Zwiebel und eine gute Messerspitze Petersilie und vermengt diese mit dem zerdrückten Knoblauch, fügt etwas Salz, eine Messerspitze Pfeffer und ebensoviel Rosenpaprika hinzu und vermischt dies auf dem Fleischbrett mit dem Messer. Das geklopfte, gewaschene Stück Rindfleisch wird nun mit dieser Mischung gespickt, wie sonst mit Speck, d. h. man macht mit dem Messer Einschnitte in das Fleisch und streicht die Würzen da hinein. Nun läßt man etwas Fett heiß werden, legt das Fleisch hinein, läßt es von beiden Seiten schön anbraten, gibt einen Löffel Paradeismark dazu oder, wenn man das nicht hat, einen guten Eßlöffel Senf, läßt ihn — dabei stehend, denn Senf brennt leicht an — eindämpfen, gießt dann mit so viel von einem Suppenwürfel hergestellter Suppe auf, daß das Fleisch fast bedeckt ist, und läßt es nun 1 Stunde langsam auf der Flamme dünsten. Nun kostet man, ob etwas fehlt, und kann, wenn man es so lieber hat, etwas Mehl zum Verdicken der Soße hinzufügen. 3 bis 4 Stunden Kochliste sind dann unerlässlich.

Paradeisbraten.

Gewaschenes, gesalzenes Rindfleisch oder Kalbfleisch läßt man in Fett erst schön bräunlich anbraten, nimmt es dann heraus und macht von dem Fett und etwas Mehl eine gelbliche Einbrenne, die man mit so viel Paradeismark verkocht, daß es eine schön rote, dickliche

Soße wird, die man nach Belieben entweder nur salzt, oder süß-säuerlich macht. In dieser muß nun das Fleisch je nach Art erst ankochen und dann in der Kochkiste fertig dünsten.

Für alle diese Bereitungsarten eignet sich auch das Hammelfleisch.

Bichelsteinerfleisch, Rindsgulasch, Kalbs- und Schweinsgulasch und Kalbsragout,

deren Bereitungsweise ja bekannt ist, werden in der Kochkiste gleichfalls ungleich besser als bei der sorgsamsten Zubereitung auf Gas oder Herd, weil gerade bei allen gedünsteten Speisen die ununterbrochen gleichmäßige, nicht zu heftige Hitze auf den Geschmack der Gerichte von Einfluß ist, und die ganze Kraft in ihnen bleibt, dadurch, daß kein Dampf entweichen kann.

Schöpfernes mit weißen Rüben.

Man macht aus dem Schöpfernen ein gutes Gulasch mit ziemlich reichlicher Zugabe von Paradeis. Ist es fast weich, dann gibt man die feinnudlig geschnittenen abgebrühten Rüben dazu und läßt alles zusammen fertig kochen. Das Gulasch muß 20 Minuten ankochen, und erst 2 Stunden in der Kiste bleiben; dann herausnehmen und wenn es weich ist, die Rüben drangeben, zusammen 5 Minuten aufkochen und noch auf eine Stunde in die Kochkiste stellen.

Lämmernes mit Schwämmen und Zeller.

Beliebige Schwämme werden in etwas Fett und grüner Petersilie, nachdem man sie fein gehackt hat,

angeröstet. Ein abgehäuteter, gesalzener Lammschlegel wird in die Schwämme gelegt, ein Zeller in feine Scheiben geschnitten und ebenfalls dazugegeben, auch ein paar Zwiebelscheiben, 1 Messerspitze Pfeffer, Kümmel und Paprika — wenn vorrätig — sonst kann das Gewürz ja auch wegbleiben. Man läßt gut andünsten, etwa 20 Minuten, und stellt den Braten dann in die Kochkiste, nachdem man mit Wasser aufgegossen hat. Ist der Schlegel nach 2 Stunden weich, so nimmt man, wenn viel Fett darauf ist, dieses ab, macht eine kleine Einbrenne damit, oder staubt den Saft, würzt ihn im Geschmack so pikant als man es liebt, und richtet den Schlegel mit Polenta an. Ist er nach 2 Stunden noch nicht weich, läßt man ihn im fertigen Saft noch 1 Stunde in der Kiste dünsten.

Lämmernes mit Haferreis.

Man macht von Lämmernem in der Kiste ein gutes Gulasch, an das man ziemlich viel Paradeis angießt und etwas mehr Saft als gewöhnlich macht. Ist es fast weich, so nimmt man es aus der Kiste heraus und gibt 2 Schalen Haferreis, den man vorher 2 bis 3 Stunden in Wasser geweicht hat, dazu, muß, wenn nicht Saft genug ist, so viel Wasser angießen, daß der Reis bedeckt ist, läßt gut aufkochen und 1 bis 2 Stunden in der Kiste zusammen weiter dünsten.

Schöpfernes mit Haferreis

macht man genau so wie das Lämmerne, nur muß das Schöpfensfleisch länger dünsten. (Siehe Tabelle.)

Wildfleisch.

Beliebiges Wildfleisch wird gewaschen, gesalzen und gepfeffert, in wenig Fett mit Zwiebel, geschnittenem Wurzelwerk und etwas Paradeis angeröstet. Nach etwa 20 Minuten staubt man Mehl an, gießt mit Suppe oder Wasser auf, spritzt mit etwas Essig oder Zitronenessenz und stellt das Ragout für 3 Stunden in die Kochkiste.

Wildfleisch mit getrocknetem Gemüse.

Man läßt 2 Eßlöffel getrocknetes Gemüse (Julienne) über Nacht in Wasser aufweichen, setzt sie dann am andern Tag mit frischem Wasser, dem nötigen Salz und etwas Essig zu und gibt gut ausgewaschenes Wildfleisch (vom Hirsch zc.) hinein. Man läßt das Ganze etwa 20 Minuten ankochen und stellt es für 3 Stunden in die Kiste. Ist es dann schön weich, so schneidet man das Wildfleisch in Würfel, macht eine lichte Einmachsoße und läßt dann das Ganze noch $\frac{1}{2}$ Stunde in der Kiste gut durchdünsten. Genau so bereitet man Gerichte aus Hühnerfleisch. Die Ankoch- und Kochdauer ist bei jungem Geflügel wie bei Kalbfleisch, bei älterem die gleiche wie bei Rindfleisch.

Gemüse.

Gelbe Rüben oder Karotten.

Gelbe Rüben oder Karotten sind Gemüse, deren Zubereitung Zeit erfordert, denn das Reinigen und Schneiden ist umständlich und macht schwarze Finger. Für beides kann man Abhilfe schaffen: wenn man die

Karotten oder gelben Rüben erst mit kochendem Wasser überweilt und dann mit einem sauberen Tuch tüchtig abreibt, sind die Rüben fast sauber, ohne das zeitraubende Putzen und Schaben. Nun werden sie, wenn sie sehr jung sind, in ganz dünne Scheibchen, wenn sie größer sind, die Scheiben wieder in recht feine Stifftchen geschnitten. Man lasse sich die Mühe nicht verdrießen, die Rüben schmecken, fein geschnitten, viel besser! Nun legt man sie in kaltes Wasser. In etwas Fett läßt man einen Kaffeelöffel Zucker schön hellbraun anlaufen — aber ja nicht schwärzlich werden! — tut jetzt die Rüben aus dem Wasser hinein, ohne mehr Wasser, als ihnen anhaftet, hinzuzufügen, salzt sie, gibt einen Kaffeelöffel gewiegte Petersilie hinein, läßt tüchtig andünsten und stellt sie für eine Stunde in die Kochkiste. Dann nimmt man sie heraus, staubt ein bis zwei Eßlöffel Mehl daran, läßt das gut verkochen und gießt dann etwas Wasser an, aber nicht viel, damit sie schön dicklich bleiben. Man muß beim Verrühren des Mehles nur vorsichtig zu Werke gehen, damit die Rüben ganz bleiben. Nach Belieben läßt man gleichzeitig grüne Erbsen in Salzwasser in der Kiste weich werden und fügt sie dann zu den Rüben.

Kohlrüben.

Zehn Minuten ankochen und eine Stunde Kochdauer in der Kiste. Nach Belieben mit ganz wenig Zitronensaft, etwas Zucker und gewiegter Petersilie im Geschmack verfeinern.

Kochsalat

wird ebenso wie Spinat in der Kochkiste erst weich gekocht und dann, wenn man will, passiert oder durch

die Fleischmaschine getrieben; man kann ihn nach Belieben auch nur grob oder fein schneiden. Um ihn aber pikanter zu machen, würzt man ihn mit Zitronensaft, mildem Essig und süßt nach Geschmack. Oder man bereitet ihn wie Spinat, ohne Säure, und gibt weichgekochte, feine, junge Erbsen hinein. Man kann dann nach Belieben zuckern oder auch den Naturgeschmack lassen.

Alle Erdäpfelgemüse,

als da sind: Erdäpfelscheiben in Paradeissoße (Paradeiserdäpfel), Erdäpfelscheiben in Gurkensoße, Senferdäpfel, Erdäpfel in Schwammerlsoße, werden in der Kochkiste besser als ohne diese. Diese Form empfiehlt sich jetzt, wo das knappe Fett die „gerösteten Erdäpfel“ mit der Extrasoße, als zu viel Fett erfordernd, verbietet. Auch der Zeit- und Feuerersparnis wegen ist diese „Einheitsform“ der Erdäpfelgemüse die jetzt bessere.

Alle anderen Gemüse, Bohnen, Kohl, Kohlrüben, werden, wenn man sie richtig zubereitet und die angegebenen Kochzeiten so ziemlich beachtet, in der Kochkiste ebenfalls ganz vorzüglich.

Der Mangel an frischem Gemüse ebenso wie die enormen Preise und das Verlangen nach sättigenden Gerichten, hat uns den Gebrauch der früher wenig beachteten Rüben in verstärktem Maße gelehrt. Man kann sie bei richtiger Behandlung in verschiedener Form und recht schmackhaft zubereiten. Bedingung ist, daß man

sie ihres strengen Geruchs und der etwas schweren Verdaulichkeit wegen immer erst abbrüht und das erste Wasser abgießt. Alle angegebenen Gerichte können mit jeder Art der jetzt erhältlichen Rüben hergestellt werden; nur wird man je nach Art das zu starke Weichwerden mancher mehligter Sorten vermeiden müssen.

Rüben mit Paradeis.

Man schält die Rüben, schneidet sie fein blattlig oder nudelig, wie man das lieber mag, und kocht sie in Salzwasser in der Kochkiste unter Zugabe von etwas Kümmel weich, aber ja nicht bis zum Zerfallen. (Vielleicht fünf Minuten ankochen und eine halbe Stunde bis 2 Stunden Kochkistenzeit. Doch empfiehlt es sich, dies auszuprobieren, da nicht jede Rübe gleichmäßig weich wird.) Sind sie weich, seiht man das Wasser ab, vermengt ein paar Löffel Paradeispuüre mit dem Wasser zu einer dicklichen Soße, gibt auf die Rüben ein bißchen Fett, staubt sie mit einem Löffel Mehl und gießt mit der Paradeissoße auf. Nach Geschmack etwas Essig und Zucker dazugeben.

Rüben mit groben Ulmergerstein (Graupen).

Man läßt in der üblichen Weise eine Schale Graupen in Wasser schön ausquellen, bereitet die Rüben wie oben zu und gibt anstatt der Paradeis die Graupen daran.

Rüben mit weißen Fisoln.

Fisoln über Nacht einweichen, dann in der Kiste schön weich kochen. Die wie oben zubereiteten Rüben dann mit den Fisoln statt Graupen vermengen und etwas stärker säuern.

Rüben mit Schwammerln.

Dazu eignen sich auch getrocknete Schwämme, die man über Nacht auswässert und dann morgens vom Wasser abseiht. Man kocht sie mit den Rüben zusammen in der Riste weich. Dann röstet man etwas feingeschnittene Zwiebel in Fett hellgelb, staubt sie mit einem Löffel Mehl, gießt mit dem Rübenwasser auf, gibt die Soße zu den Schwämmen und Rüben und läßt alles noch einmal aufkochen. Wenn man will, kann man auch Erdäpfel, in Stücke geschnitten, mitkochen lassen.

Weißer Fiolen mit Paradeis.

Die Fiolen über Nacht einweichen, und zwar in gekochtem Wasser, dem man eine Messerspitze Natron beigemischt hat. Morgens gibt man sie dann in frischem, aber gleichfalls gekochtem Wasser, weil sie dadurch viel schneller weich werden, in die Riste und läßt sie da drei Stunden. Frische Paradeis kocht und passiert man, oder man verrührt ein paar Löffel Paradeispüree mit etwas Wasser, Essig und Zucker und mischt das dann unter die Fiolen, die man vorher mit Mehl gestaubt hat. Einen Löffel Fett, Salz und noch so viel an Essig und Zucker darunter mischen, wie man mag, tüchtig aufkochen und anrichten. Wer es vorzieht, die Fiolen einzubrennen, kann das auch tun, gieße die Einbrenne mit der Paradeissoße auf, gebe dann die Fiolen hinein und lasse sie gut durchkochen!

Erdäpfelgulasch.

Ein Kilo Erdäpfel würflich schneiden. Zwiebeln fein hacken, in Fett anlaufen lassen, zwei bis drei Löffel Paradeis oder eine frische Paradeis dazu geben, eine Messerspitze Paprika, etwas Kümmel, Salz. All das gut anrösten, aufgießen, die Erdäpfel hineingeben, etwa zehn Minuten aufkochen und für dreiviertel Stunden in die Kiste stellen.

Rotkraut ebenso wie frisches, junges Kraut schneidet man fein und übergießt es mit etwas heißem, gewässertem, gezuckertem Essig, nachdem man es vorher eingesalzen hat. In ein bißchen Fett läßt man Zucker und eine feingehackte Zwiebel anlaufen, gibt das Kraut ausgedrückt hinein, gießt mit dem Essig auf, läßt es $\frac{1}{4}$ Stunde ankochen und stellt es für zwei Stunden in die Kiste. Ist es weich, wird es gestaubt und ein wenig aufgegossen, wenn man hat, mit Suppe, sonst mit Wasser.

Rote Rüben als warmes Gemüse.

Ein Kilo rote Rüben läßt man in der Kiste über Nacht im ganzen weich kochen. Dann schneidet man sie nach dem Schälen entweder kleinwürflich oder fein nudelig. Wieder läßt man etwas Zucker in ein bißchen Fett anlaufen, gibt die Rüben hinein, etwas Kümmel und Essig, läßt tüchtig aufkochen, staubt mit zwei Löffeln Mehl, salzt, säuert und zuckert nach Geschmack, gießt ein wenig Wasser auf und läßt dann die Rüben noch in der Kiste durchziehen.

Puddings und Aufläufe.

Sehr gut lassen sich in der Kochkiste die verschiedensten Puddings herstellen, und zwar auch die jetzt so beliebten Gemüseaufläufe. Wer eine selbstgemachte Kiste hat, wird diese als richtigen Pudding im Wasserbad kochen, die glückliche Besitzerin einer gekauften Kochkiste kann sie in der Auflaufform backen.

Beim Kochen der Puddings, auch der süßen, zur Mehlspeise bestimmten, ist nur darauf zu achten, daß die Puddingform kleiner ist, also in einem Topf, der in die Kochkiste gestellt werden kann, Platz hat. Man gibt dann in diesen Topf, in dem die Puddingform untergebracht wird, so viel kaltes Wasser, daß es zwei Finger unterhalb des Puddingverschlusses steht — ja nicht mehr. Nun setzt man den verschlossenen Topf mit der Puddingform auf das Feuer oder Gas. Beginnt das Wasser zu kochen, so lasse man es etwa zehn Minuten kochen und stelle den Topf dann schnell in die Kiste. Eineinhalb Stunden Kochkiste und ein tadelloser warmer Pudding ist der Erfolg des Versuches.

Beuschelauflauf oder Pudding.

Ein halbes (gleich, ob vom Kalb oder Schwein) Beuschel wird gekocht und durch die Maschine fasciiert. Ein halbes Rindshirn blanchiert man (muß aber nicht sein — das Hirn kann auch wegbleiben), enthäutet es, röstet es in ein bißchen feingehackter Zwiebel, die man in Fett und grüner gehackter Petersilie

hat anlaufen lassen, schön bräunlich und vermischt es dann mit dem Beuschel. Ein halbes Kilo gekochte, warm passierte Erdäpfel vermengt man mit einem Kaffeelöffel Schmalz, einem ganzen Ei, Salz und einem halben Päckchen Backpulver sowie zwei Löffeln Mehl. Die Hälfte dieser Masse gibt man in die ein bißchen gefettete Auflaufform, streicht die Beuschelmasse darüber, gibt darauf wieder den Rest des Erdäpfelteiges, schmirt oben mit ein wenig Butter oder Fett und bäckt es in der Kochkiste bei gut erhitztem Stein eine Stunde. Hat man nur die „Selbstgemachte“, dann vermengt man den Erdäpfelteig einfach mit der Beuschelmasse, treibt alles gut ab, gibt die Masse in die gefettete Puddingform, kocht ein- einhalb Stunden in der Kiste und reicht dann eine pikante Soße und Salzerdäpfel zu dem Pudding. Erscheint das Haschee beim Einfüllen in die Form zu locker, kann man zwei Löffel Grieß oder Maisgrieß darunter mengen.

Kohlpudding oder Auflauf.

Man kocht Kohl, nachdem man ihn klein zerschnitten und mit Salzwasser überbrüht hat, in der Kochkiste weich und läßt 2 oder 3 Erdäpfel, würfelig geschnitten, mitkochen. Gleichzeitig quellt man 6 Deka Polentagrieß in Salzwasser aus. Den Kohl faschirt man dann durch die Maschine, mischt den Maisgrieß, 1 ganzes Ei, etwas Salz und Pfeffer darunter, treibt gut ab, füllt die Masse je nachdem in die Auflaufform oder in die Puddingform und kocht oder bäckt sie $\frac{1}{2}$ Stunde, resp. kocht sie 1 Stunde.

Nudelauflauf.

Nachdem man die Nudeln in der Kochkiste schön weich gekocht hat, läßt man sie auf einem Sieb ablaufen und schreckt sie mit kaltem Wasser ab. Aus 1 Löffel Fett, 1 Eidotter, etwas Milch, sauer oder süß, in Ermangelung davon einem zweiten Eidotter, macht man einen Abtrieb, mischt einige feingehackte, gedünstete Schwammerl, grüne Erbsen, gehackte Wurst oder Fleischreste darunter, zuletzt den Schnee des Eiklar, Salz und ein wenig Pfeffer nach Geschmack. Dann verrührt man vorsichtig die Nudeln damit, gibt sie in die Pudding oder Backform und kocht oder bäckt sie in der Kiste $\frac{3}{4}$ bis 1 ganze Stunde. Mit Schwammerl- oder Paradeissoße ganz ausgezeichnet. Wer über Reibkäse verfügt, kann solchen in den Pudding hineinreiben, den gebackenen Auflauf auch obenauf damit bestreuen.

Krautpudding oder Auflauf.

Frisches Kraut, sehr fein schneiden oder hobeln und mit etwas Fett in der Kiste weich dünsten. Faschierte Fleischreste, beliebige Wurst, einige geriebene kalte Erdäpfel, 1 Löffel Mehl, 1 Löffel Maisgriß, Salz, Pfeffer, etwas Kümmel, wenn man hat, ein bißchen saure Milch, 1 ganzes Ei und $\frac{1}{2}$ Backpulver vermischt man vorsichtig mit dem Kraut, streicht es in die Pudding- oder Auflaufform und kocht oder bäckt es in der Kiste.

Ulmergerstel- (Graupen-) Auflauf oder Pudding.

Graupen (2 Obertassen voll) werden wie üblich in gesalzenem Wasser mit einigen feingehackten Schwämmen in der Kiste weichgekocht. Grüne Erbsen, nudelig geschnittene gelbe Rüberln, wenn man will, einige Scheiben Kohlrüben, werden gleichfalls halbweich gedämpft und mit den Graupen vermischt. Man kann natürlich auch hier Fleisch oder Wurstreste, feingehackt, darunter mengen und mit gekochten, feingeschnittenen Erdäpfeln reichlicher machen. 2 Dotter rührt man mit 1 Löffel Fett ab, vermischt sie mit der Graupenmasse, salzt nach Geschmack, gibt den Schnee und $\frac{1}{2}$ Backpulver dazu und bäckt oder kocht den Pudding in der üblichen Weise $\frac{3}{4}$ Stunden in der Kiste.

Zusammengekochtes.

Sehr vorteilhaft ist es, in der Kochkiste das sogenannte „Zusammengekochte Essen“ herzustellen, das insbesondere in Deutschland ein beliebtes Gericht des Kriegsmittagessens bedeutet. Die Art der Bereitung dieses „Zusammengekochten“ ist die gleiche wie bei unserer Rindsuppe. Man gibt das Fleisch in einen Topf und zugleich alle Gemüse, die man verwenden will, in verkleinerter Form, läßt alles ankochen und 2 bis 3 Stunden in der Kochkiste. Dann richtet man geschälte, geschnittene Erdäpfel vor, wenn man will und es sich leisten kann, auch einige Mehl- oder Grießknödel oder Knödel. Die Erdäpfel gibt man nach 2 Stunden in die

Suppe und läßt sie noch $\frac{1}{2}$ Stunde, nachdem man sie 10 Minuten ankochen ließ, in der Kiste kochen. Die Nockerl oder Knödel kocht man in etwas Salzwasser kurz vor dem Anrichten aus und richtet sie dann mit dem „Zusammengekochten“ in einer Schüssel an.

Polenta.

Maisgrieff eignet sich auch ausgezeichnet zum Ausdünsten in der Kochkiste, weil er da prachtvoll aufquillt. Man kocht den Maisgrieff wie üblich in Salzwasser dick und stellt ihn dann für eine Stunde in die Kiste. Ob man danach nun Nockerln herausfaßt, sie mit etwas zerlassenem Fett übergießt und mit Kompott als Mehlspeise gibt, oder mit Paradeis-, Schwammerl-, Gurken- oder Dillensoße zum Fleisch oder als Fleischersatz, bleibt dem jeweiligen Geschmack überlassen. Ganz vorzüglich sind gebackene oder gekochte Aufläufe aus Polenta, süß oder mit Fleisch, Schwämme oder Wurst anstatt Fleisch.

Man macht zu diesem Zwecke die Polenta etwas weniger fest ($\frac{3}{4}$ Liter Wasser auf nicht ganz $\frac{1}{2}$ Liter Mais), streicht dann die Hälfte in eine gefettete Auflauf- oder Puddingform, gibt gedünstete Schwämme oder Reste von gehacktem Fleisch jeder Art, das man z. B. mit grünen Erbsen (in Salzwasser gekocht natürlich) vermischt, darauf, streicht den Rest der Polenta darüber, beträufelt sie obenauf mit etwas Fett und bäckt oder kocht das Ganze 1 Stunde.

Genau so bereitet man süße Aufläufe, nur verrührt man dann die gekochte, erkaltete Polenta mit etwas

Zucker, einem oder zwei Dotter, etwas Vanillin oder Zitronenessenz, mischt den Schnee der Eier darunter, füllt die halbe Masse in die Form, belegt sie mit beliebigem Kompott ohne Saft und kocht oder bäckt den Auflauf. Den Saft des Kompotts reicht man als Aufguß.

Hirse speisen.

Auf die gleiche Weise kann man Hirse verwenden, die viele ihres eigentümlichen Geschmacks wegen nicht mögen. Wenn man die Hirse aber abends mit kochendem Wasser überbrüht und über Nacht weichen läßt, verliert sie den Beigeschmack. Das restliche Wasser wird abgegossen und die Hirse in frischem Wasser eingekocht, wie Mais, nur für länger, etwa 2 Stunden in die Riste gestellt. Selbstverständlich werden die süßen Aufläufe sowohl aus Mais wie aus Hirse unverhältnismäßig besser, wenn man sie anstatt in Wasser in Milch oder aufgelöster Trockenmilch einkocht und zum Abrühren von Dottern und Zucker ein Stück Butter geben kann.

Zu all diesen Aufläufen kann man, was vielleicht nicht allgemein bekannt ist, auch ruhig sauergewordene oder sogenannte „zusammengeronnene“ Milch nehmen. Wenn sie durch das Heißwerden topfig wird, macht das weiter gar nichts, man verrührt sie ruhig mit dem Mais und der Hirse zu einem dicklichen Brei und verwendet die Masse wie angegeben. Der etwas säuerliche Milchgeschmack erfordert nur ein wenig mehr Zucker, schmeckt aber sonst absolut nicht vor, sondern wirkt nur als etwas pikante Würze.

Einige Kuchen- und Tortenrezepte

(nur für die „gekaufte“ Kiste bestimmt).

Erdäpfeltorte.

4 Dotter treibt man mit 10 Dekka Zucker, etwas Rum oder, wenn dieser fehlt, Zitronenessenz, flaumig ab. Am Tag vorher kocht man Erdäpfel und wiegt 25 Dekka davon ab, nachdem man sie geschält und passiert hat. Diese Erdäpfel mischt man in den Abtrieb, gibt ein Spritzerl Salz, eine Handvoll Grieß oder Maisgrieß dazu und den Schnee der 4 Klar. Man füllt die Masse in eine gefettete Tortenform und bäckt sie in der Kiste wie sonst in der Röhre.

Nußtorte mit Bohnenmehl.

3 Eidotter rührt man mit 10 Dekka Zucker schaumig. 25 Dekka weiße Fisolen über Nacht einweichen, dann in der Kiste weich kochen, mit möglichst wenig Wasser, denn sie müssen ganz ausquellen und ohne Flüssigkeit sein, eventuell muß man sie am Sieb ganz abtropfen lassen. Man passiert sie und mischt sie zu dem Abtrieb, ebenso 6 Dekka geriebene Nüsse, auch Marillenkerne, $\frac{1}{2}$ Backpulver, den festen Schnee der 3 Eiklar und 2 gehäufte Eßlöffel Mehl. Gut verrührt, gibt man die Masse in die geschmierte Tortenform und bäckt sie 1 Stunde in der

Kiste. Durchschneiden und mit Marmelade füllen, auch obenauf Marmelade streichen.

Mürber Kuchen.

20 Deka Mehl, 6 Deka beliebiges Fett, 5 Deka Zucker, 1 ganzes Ei und so viel laues Wasser, daß man einen glatten Teig kneten kann, den man am Brett gut durcharbeitet. Zum Schluß kommt $\frac{1}{2}$ Backpulver hinein. Ein Stück Teig wird dünn ausgewalzt, in die Tortenform gelegt und Marmelade darauf gestrichen. Vom Rest des Teiges ein Gitter machen wie bei der Singertorte und in der Kiste backen.

Maiskuchen.

25 Deka Maisgrieß am Abend mit einem $\frac{1}{2}$ Liter kochendem Salzwasser übergießen und stehen lassen. Am andern Tag von 2 Eidottern, 5 Deka Butter (Margarine) etwas Rum oder Zitronenessenz einen Abtrieb machen, den gebrühten Mais hineingeben und gut verrühren. Wenn man hat, etwas Kakao oder geriebene Schokolade hineingeben, kann aber auch wegbleiben, wenn nicht vorrätig. Zum Schluß mischt man $\frac{1}{2}$ Backpulver und den Schnee der zwei Klar darunter. In die geschmierte Form geben und in der Kiste backen. Kalt durchschneiden und mit Marmelade füllen, oder warm als Auflauf mit Kompott oder Fruchtsaft servieren.

Ich gebe nicht mehr Rezepte, weil ich durch diese hier nur zeigen wollte, daß sich in der Kiste alle jene Kuchen machen lassen, die nicht gar zu „schwer“ sind,

also keine allzu starke Ober- und Unterhize brauchen, um „durchzubacken“ und Farbe zu bekommen, und auch der Form nach für die Kiste geeignet sind, vor allem, wenn man nicht zu viel und zu große Torten oder Kuchen benötigt. Der flache, dünne Obstkuchen zum Beispiel läßt sich natürlich dann nicht in der Kiste backen, wenn man größere Quantitäten davon herstellen will. Das gleiche gilt von manchen Torten und sonstigen Bäckereien, die in der Röhre gemacht werden müssen. Die Hausfrauen können aber beruhigt ihre vielen gewohnten, alterprobten und ihnen lieb gewordenen Rezepte beibehalten, sofern sie sich eben den „Kochkastenbedingungen“ und den natürlichen, weil räumlichen Beschränkungen anpassen lassen.

Ankochzeiten und Kochdauer einzelner Speisen.

	Ankochzeit auf der Gas- oder Herdflamme	Kochdauer in der Kiste
Suppenfleisch in der Rindsuppe	$\frac{1}{2}$ — 1 St.	3— 4 St.
Gedünstete Speisen aus Rind- fleisch	$\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ "	3— 4 "
Kalb- und junges Geflügel	$\frac{1}{2}$ "	1— 2 "
Schweinefleisch	$\frac{1}{2}$ "	2— 3 "
Schöpfensfleisch	$\frac{3}{4}$ "	3— 4 "
Alte Erdäpfel "	$\frac{1}{4}$ "	1 "
Junge Erdäpfel	10 Min.	$\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ "
		je nach Größe
Hülsenfrüchte, Graupen . . .	$\frac{1}{2}$ — 1 St.	3— 4 St.
Junges Gemüse	10—20 Min.	$\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ "
Kraut (Sauerkraut), Kohl . .	$\frac{1}{2}$ St.	2— 4 "
Nudeln	5—10 Min.	$\frac{1}{2}$ — 1 "
Reis	10 "	$\frac{3}{4}$ — 1 "
Haferreis	15—20 Min.	2 "
Hirse	$\frac{1}{2}$ St.	1 $\frac{1}{2}$ — 2 "
Gedörrtes Obst	20 Min.	3— 4 "
Birnen, frische	Je nach Art 5—20 Min.	$\frac{1}{2}$ — 1 "
Äpfel	Je nach Art, genau so wie die Birnen	
Kirschen, Marillen, Reine- clauden	10 Min.	$\frac{3}{4}$ — 1 St.
Kürbispalten, Zuckermelonen	$\frac{1}{4}$ St.	1 "
Paradeis	10 Min.	1 "

Was man beim Kochen in der Kiste beachten muß.

Alle Speisen, besonders Fleisch und Hülsenfrüchte, tüchtig ankochen und die Kochdauer in der Kiste nie zu gering berechnen. Wenn der richtige Grad des Garseins beim Herausnehmen noch nicht erreicht ist, noch einmal aufkochen und ruhig noch einmal in die Kiste stellen.

* * *

Speisen, denen es nicht zuträglich ist, wenn sie zu weich werden, deren Aussehen auch darunter leidet, weil sie zusammenfallen und unansehnlich werden, also junge Gemüse, Nudeln, Reis, Kompott von frischen Früchten, sollen nicht beliebig lange in der Kiste stehen; bei ihnen empfiehlt sich eine ziemlich genaue Einhaltung der angegebenen Zeiten.

* * *

Mit möglichster Schnelligkeit zu Werke gehen; alle Speisen stark kochend in die Kiste stellen, darauf achten, daß die Topfdeckel gut schließen. Die Kiste, sobald die Speisen hineingestellt sind, sehr rasch schließen, damit keine Wärme verloren geht. Die Kiste, während Speisen drin stehen, nicht äußeren, allzu starken „Abkühlungen“ aussetzen (im Winter besonders zu beachten); am besten steht sie in der Küche. Während man die Speisen einsetzt, stelle man sie möglichst in die Nähe des Herdes oder Rechauds, damit man mit den angekochten Speisen

nicht am Ende weite „Wanderungen“ zu vollführen hat, wodurch Wärme, also Kochkraft, verloren ginge.

* * *

Öffnet man die Kiste, um z. B. das eine Gericht, das zuerst fertig ist, herauszunehmen, dann muß die Speise, die weiter in der Kiste kochen soll, unbedingt auch herausgenommen und frisch angekocht werden, wenn es sich um eine Kiste handelt, bei der die Töpfe übereinander stehen, oder wenn man sie, nebeneinander stehend, mit einem Polster zugedeckt hat, diesen nicht sorgsam über dem zweiten Topf läßt, ihn z. B. verschiebt, so daß kalte Luft von außen Zutritt. Geschieht da ein Verstoß, dann lieber herausnehmen und frisch ankochen.

* * *

Nicht zu viel Flüssigkeit angießen. In der Kiste dünstet diese weniger ein, also würde der Fleischsaft oder das Gemüse z. leicht wässrig; ist dies einmal der Fall, wenn man die Speise aus der Kiste nimmt, dann läßt man sorgsam, damit nichts anbrennt, zum Schluß auf der Herd- oder Gasflamme das „Zuviel“ ein wenig einkochen.

* * *

In den selbstgefertigten Kisten kann man alle Speisen herstellen, die zu kochen oder dünsten sind. Man nimmt die Kochdauer der einzelnen Gerichte im allgemeinen doppelt so lange an, als für gewöhnlich auf Herd- oder Gasfeuer, richtet sich im übrigen im Anfang am besten an die vorgeschriebenen Zeiten.

* * *

Bei den gekauften Kisten mit Isolierplatten und Heizsteinen, die auch ein Braten oder Backen ermöglichen, ist die Koch- und Backdauer so ziemlich die gleiche wie auf Feuer oder Gas.

* * *

Hülsenfrüchte, Gulasch, gedünstetes Rindfleisch, kurz alle Speisen mit langer Kochdauer werden am besten, wenn man sie über Nacht in der Kiste kochen läßt. Hülsenfrüchte immer vorher ein paar Stunden in Wasser einweichen, auch Graupen und Haferreis, Dörrgemüse und Dörrobst.

* * *

Nach dem Kochen läßt man die Kochkisten stets eine Zeitlang offen stehen, damit der Speisengeruch sich nicht darin festsetzen kann. Die Töpfe oder Kasserolen niemals zu voll anfüllen, damit man in der Kiste beim Hineinstellen keine Flüssigkeit verschüttet. Ein Überkochen in der Kiste ist ja nicht zu befürchten.

* * *

Wenn der eigentliche Kochkistentopf mit übergreifendem Deckel fehlt und die Anschaffung von solchen Töpfen oder Kasserolen zu teuer ist, kann man, wenn es sich um selbstgemachte Kochkisten handelt, jeden in der Größe passenden Topf oder jede Kasserole benützen, deren Umfang in die Kochkistenöffnung hineinpafßt, nur müssen die Deckel, die man daraufgibt, gut schließen.

* * *

Hat man nur Töpfe oder Kasserolen mit abstehendem Henkel, dann kann man bei Emaille- oder Blechtöpfen diese Henkel beim Spengler abschneiden lassen.

Will man Töpfe mit abstehenden Henkeln verwenden, dann achte man bei Anfertigung der Kiste darauf, denn dann muß in die Füllung ein Einschnitt gemacht werden, in den man die Henkel hineinschieben kann. Hat man das übersehen, dann stopfe man unterhalb der Henkel den Raum in der Kiste mit zusammengeballtem Papier aus, damit um den Topf kein leerer Raum entsteht.

Praktisch ist auch, wenn man sich ein paar kleine Polster macht, die man beliebig mit Papier füllen kann und diese dann zum Ausfüllen nimmt, wenn die Zylinderöffnung der Kiste größer ist und der Topf oder die Kasserole, die man gerade hineinstellen will, den Raum nicht ausfüllt.

* * *

Bei der selbstangefertigten Kiste ist es immer gut, die Gefäße, ehe man sie in die Kiste stellt, mit Zeitungspapier zu umhüllen. Papier, insbesondere Zeitungspapier, ist bekanntlich ein schlechter Wärmeleiter und läßt keine Wärme entweichen.

* * *

Fertigt man sich eine Kiste an, dann mache man den oberen Polster gleich vom Beginn an zweiteilig; man erleichtert sich dadurch die Benutzung der Kiste bei Speisen mit ungleicher Kochdauer, denn beim Öffnen derselben und Herausnehmen des einen Topfes bleibt der andere, wenn er seinen separaten Polster hat, bedeckt und muß nicht noch einmal aufs Feuer gestellt werden.

Kochen



Braten



Backen

kann man rationell nur in der
Olfo-Kochkiste

Laut Gutachten des k. k. Technologischen
Gewerbemuseums in Wien, mehr als
50 Prozent Brennmaterialersparnis

Olfo, I. Bellariastraße 12

Ausstellung von Koch- und Heizapparaten,
Bad- u. Wascheinrichtungen, Beleuchtungs-
gegenständen etc.

Verlag von Carl Gerold's Sohn in Wien
VIII. Samerlingplatz 8/10

Anna Dorns

Ein siedekunst

Vollständige Anleitung alle Gattungen Dunst-
obst, Marmeladen und Säfte zu bereiten,
frisches Obst zu trocknen und auf-
zubewahren und Gemüse
einzumachen

Mit einem Anhange

Das Haltbarmachen ohne Zucker

von

Christine Glowacki, Haushaltungslehrerin

Neunzehnte Auflage

VIII und 86 Seiten, Preis broschiert K 2.20, mit freier
Postzusendung und Verpackung K 2.30

(einschließlich des 10%igen Steuerzuschlages)

Zu beziehen durch jede Buchhandlung und den Verlag

Nr. 44.106

GROSSBUCHBINDEREI

GUIDO BEER

WIEN, XX., Ospelgasse 18

