

210107 A

# Das sparsame Kochen.

Selbsterstellung der Kochkiste.

## Konservieren

von Obst und Gemüse

== ohne ==

und mit wenig Zucker

Von

Rosa Contessa Miari.



Wien 1916. — Im Selbstverlage.

Druckerei des „Westungarischer Grenzboten“, Pozsony (Preßburg).

210107 A

Das sparsame Kochen

Selbsterhaltung der Hochkultur

Handbuch

Verlag der Bauverlagsgesellschaft



# Das sparsame Kochen.

Selbsterstellung der Kochkiste.

## Konservieren

von Obst und Gemüse

== ohne ==

und mit wenig Zucker

Von

Rosa Contessa Miari.



Wien 1916. — Im Selbstverlage.

Druckerei des „Westungarischer Grenzbote“, Pozsony (Preßburg).

A 210.107



IN 314.843



## Vorwort.

Vorliegendes Heftchen soll kein Rezeptenbuch sein, sondern soll den Hausfrauen Anhaltspunkte geben, wie sie bei sparsamster Materialverwendung ihren Tisch bestellen, ihre Vorratskammer füllen können.

Ganz ohne Fett kann man wohl auch kochen, man kann aber ohne Fettgenuss nicht gesund und arbeitsfähig bleiben, darum sollen die Hausfrauen wohl merken, dass sie, wenn auch sparsam, aber doch nahrhaft kochen müssen.

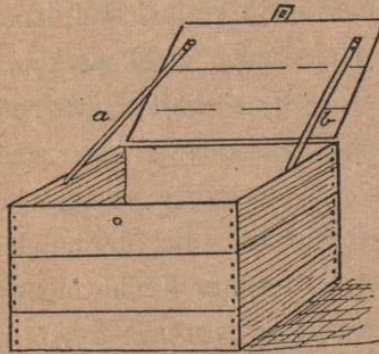
Wiener Schnitzel, Backhühner usw. sollten endlich von den Speisekarten der Gastwirte verschwinden, damit die Einzelhaushaltungen ihre Kartoffel abschmalzen können. Wir dürfen auf das Fett in unserer Küche nicht verzichten, wir müssen aber vernünftigen Gebrauch davon machen.

Das gleiche gilt für den Zucker. Grundsatz beim Kochen sei, keine Surrogate, die immer teuer, weil minderwertig sind, sondern einfache aber sättigende und nahrhafte Kost.

---

## Entstehen einer Kochkiste.

Jede alte Holzkiste ist brauchbar, sofern sie nur fest und gross genug ist. Der Deckel muss einen übergreifenden Rand haben und fest aufsitzen. An einer Längsseite wird der Deckel durch Scharniere befestigt. In der Mitte des vorderen Deckelrandes wird ein Stück Gurte, in die man vorher ein Knopfloch gemacht, festgenagelt. In der Vorderwand der Kiste wird ein Haken angebracht, so dass die Kiste luftdicht verschlossen werden kann. Um das Ueberschlagen des Deckels nach hinten, beim



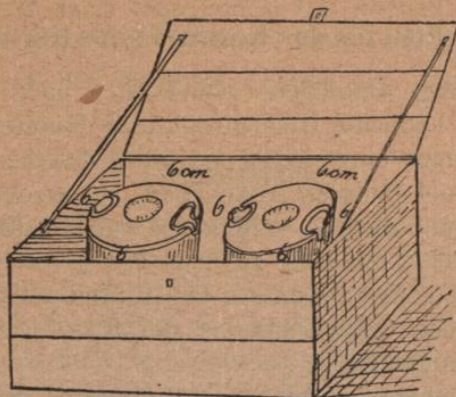
Gebrauch hintanzuhalten, bringt man an der Innenseite der Kiste und des Deckels ein Stück Gurtband an, welches den aufgeklappten Deckel hält.

Die Grösse der Kiste richtet sich nach der Grösse und Zahl der zur Verwendung kommenden Töpfe. Die Töpfe müssen so eingestellt werden, dass nach allen Seiten etwa 10 cm Raum übrig ist.

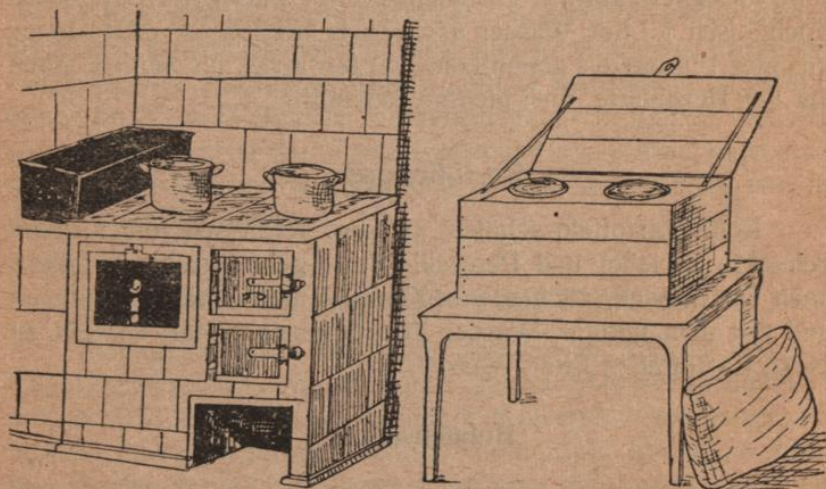
Erst wird auf den Kistenboden eine 10 cm hohe Holzwoleschicht sehr fest eingedrückt, je fester, desto besser. Nach dem Eindrücken muss die Schicht 10 cm hoch sein. Nun stellt man die Töpfe auf die Holzwoleschicht so, dass auf allen Seiten 8—10 cm Raum übrig bleibt. Dieser Raum um die Töpfe wird bis zum oberen Rand der Töpfe wie folgt mit Holzwole ausgefüllt: Man nimmt immer nur kleine Mengen von der Holz-



wolle und stopft sie so fest wie irgend möglich ein, so dass, wenn die Töpfe herausgenommen werden, die Höhlungen wie von einer festen Wand umgeben sind. Nun spannt man über die



Holzwole ein Kattunstück, nagelt dieses ringsherum fest, schneidet wo die Höhlungen für die Töpfe sind Zacken ein, die man vorsichtig unter den Kattunrand schiebt. Um den Raum zwischen Deckel und Töpfe auszufüllen, fertigt man einen Kissenbezug aus Kattun an (12 cm länger und breiter als die Kiste ist, schneiden), füllt dieses sehr fest mit Holzwole, näht es zu



und die Kiste ist gebrauchsfertig. Die Kochkiste soll möglichst nahe der Feuerstelle stehen, damit die Speisen ohne Verzug siedend eingestellt werden können. Vorteilhaft sind Töpfe mit



eingreifenden Deckeln. Steht nur eine Speise in der Kochkiste, so füllt man den zweiten Topf mit siedendem Wasser.

Nach Gebrauch soll man die Kiste offen auslüften lassen.

### **Vorschriften für das Kochen in der Kochkiste.**

**Die Zeit des Ankochens** richtet sich nach der Art der Speisen, u. z. w. bedürfen Hülsenfrüchte 25 Minuten Ankochzeit (vorher 24 Stunden einweichen und mit demselben Wasser ansetzen), Reis 2—4 Minuten Ankochzeit, mit siedender Flüssigkeit aufgiessen und noch 2—4 Minuten wallen lassen.

Kochfleisch in Stücken zu 500—750 g 30 Minuten, Kartoffeln 5 Minuten, junge Gemüse 6—10 Minuten.

**Die Zeit des Garwerdens** in der Kochkiste richtet sich nach der Art der Speisen.

Im Allgemeinen rechnet man für Hülsenfrüchte 3—4 Stunden, Kochfleisch 3—5 Stunden, junge Gemüse  $\frac{1}{2}$ —1 Stunde, Kartoffeln in der Schale oder geschält  $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$  Stunden, Reis  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Stunden. Es schadet aber den Speisen durchaus nicht, wenn sie auch länger in der Kochkiste gelassen werden, nur Kartoffeln und Reis sind möglichst genau zu behandeln.

**Erprobte Flüssigkeitsmengen.** Auf eine Tasse Reis 4 Tassen Flüssigkeit, auf 500 g Bohnen 2 Liter Flüssigkeit. Auf 500 g Kochfleisch 1 Liter Wasser usw. Zu bemerken ist, dass immer knapper Flüssigkeit genommen werden muss, als beim Kochen auf der Herdplatte, weil nichts verdampft.

### **Kartoffelsuppe.**

Rohe Kartoffeln schälen, auf dem Reibeisen reiben, klein gehackte Zwiebel und Petersilie dazu geben, salzen, pfeffern nach Geschmack, auch etwas Kümmel oder Majoran beifügen und mit dem nötigen Wasser kochen lassen. Man rechnet zu  $\frac{1}{2}$  kg Kartoffel  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser.

### **Bohnensuppe.**

$\frac{1}{2}$  Liter braune oder weisse Bohnen über Nacht weichen lassen, dann mit 1 Liter Wasser, Salz,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel  $\frac{1}{4}$  Stunde ankochen und in die Kochkiste geben. Vor dem Aufgeben kleine Nockerl einkochen.



### **Paradeissuppe.**

Recht reife Paradeiser waschen, dann gut zerdrücken, kochen, passieren, Salz und Zucker nach Geschmack dazu geben, wenig Reis darin dick und weich kochen. Vor dem Aufgeben ein nussgrosses Stückchen Butter in Mehl rollen und in die Suppe geben und so lange rühren, bis die Butter zergangen ist.

### **Gemüsesuppe.**

Zur Gemüsesuppe gehört jede Gattung Gemüse, die nur irgend zu haben ist. Erbsen, grüne Bohnen, Sellerie, Kohlrüben, Kohl, gelbe Rüben, Kartoffel, Spargel, dann etwas Reis und Makkaroni oder Nudeln. — Am besten gelingt die Suppe, wenn man vorerst die Sellerie kleinwürflig schneidet und in wenig Fett oder Butter hellgelb anrösten lässt, dann die nötige Menge Wasser (heiss) aufgiesst und wenn die Suppe kocht, das klein geschnittene Gemüse beifügt. Der Reis darf erst 15 Minuten vor dem Aufgeben dazugegeben werden, die Mehlspeise noch später. — Parmesankäse verbessert diese sehr sättigende Speise.

### **Eier in Paradeis.**

Einige schöne, runde Paradeiser werden behutsam ausgehöhlt, aus dem Mark bereitet man eine gewöhnliche Paradeissauce, legt die Paradeiser hinein, lässt in jede Frucht, wenn die Sauce kocht, vorsichtig ein aufgeschlagenes Ei gleiten und nur so lange kochen, bis das Eiweiss gestockt ist. — Auch kann man die Eier vorher kernweich kochen, vorsichtig schälen und in die Paradeisfülle legen.

### **Makkaroni oder Nudeln mit Paradeis.**

Makkaroni oder Nudeln in Salzwasser kochen und auf einen Durchschlag zum Abtropfen geben. Inzwischen hat man mit reichlich Paradeis eine dickliche Sauce nach bekannter Art bereitet. In eine feuerfeste Schüssel kommt nun eine Lage Makkaroni, eine Lage Sauce und so fort bis der Vorrat erschöpft ist. Obenauf geriebenen Parmesankäse, der aber auch wegbleiben kann, die Speise zum Durchziehen 5—10 Minuten in die heisse Röhre stellen.



### Gemüsetascherln.

Grüne Erbsen werden mit Petersilie, einem Stückchen Butter oder Fett, dem nötigen Salz und Zucker weich gedünstet, ebenso junge zarte gelbe Rüben und Kohlrüben, letztere fein gehackt. — Auf einen dünn ausgerollten Nudelteig werden nun kleine Häufchen des vermischten Gemüses gelegt und so behandelt wie die Powideltascherl. Gekocht abschmalzen entweder Pilz- oder Paradeissauce dazu reichen.

### Gemüsesulze.

Alle nur erhältlichen Sorten Gemüse sorgfältig waschen, in Streifen schneiden und in Salzwasser weich kochen, auf einen Durchschlag geben. — Das Wasser, worin das Gemüse gekocht wurde, wird nun abermals zum Feuer gebracht, etwas Essig und Gelatine (auf  $\frac{1}{2}$  Liter Flüssigkeit 7 Blatt) dazu gegeben und wenn die Gelatine aufgelöst ist, rasch zum Erkalten gebracht. In eine Form wird so viel von der Sauce eingegossen, dass der Boden damit bedeckt ist. Ist die Sauce halbstarr, wird das Gemüse zierlich eingelegt, eventuell mit einem in Scheiben geschnittenen hart gekochten Ei untermischt, der Rest der Sauce darüber gegossen und kalt gestellt.

### Spargel mit Ei in Gelatine.

6—8 cm lange gleichmässig zugeschnittene Spargelstangen (die Reste als Suppe oder Gemüse verwenden) werden in Salzwasser weich gekocht, die Brühe abgegossen und wie vorher behandelt. — Halbstarr wird das Gelee in eine Glasschüssel gegossen, die mit Zitronensaft beträufelten Spargelstückchen werden gitterartig eingelegt, dazwischen kommen Scheiben von hartgekochten Eiern, der Rest des Gelees darüber.

Ebenso lassen sich Pilze bereiten, man spart Butter und Fett und hat trotzdem eine nahrhafte sättigende Speise.

### Gemüsetopf.

Jede Sorte Gemüse, die man nur erreichen kann, soll zu diesem Gericht verwendet werden. — Sellerie, gelbe Rübchen, Fiolenschotten, grüne Erbsen, Kohlrüben, Kohl, Kartoffel, eine Hand voll Reis, alles in Salzwasser nicht zu weich kochen. Eine



semmelgelbe Einbrenn mit dem Gemüsewasser vergiessen, mit Pfeffer würzen und nun je eine Lage Gemüse und eine Lage der dickflüssigen Sauce in eine feuerfeste Schüssel schichten, die oberste Lage muss Sauce sein. — In der Röhre gut durchhitzen lassen.

### Gefüllte Gemüse.

Zu diesem Gericht eignet sich jedes Gemüse, teils um es zu füllen, teils um es als Fülle zu verwenden. — **Kohlrüben** werden geschält, halb weich gekocht, ausgehöhlt, das ausgehöhlt feine gehackt, mit einem fein gehackten hart gekochten Ei, grüner Petersilie, Salz, Pfeffer vermisch in die Rübenköpfe eingefüllt und in einer lichten Einmachsauce mit etwas Zucker fertig gedämpft. — Die Kohlrüben lassen sich auch mit kleinen grünen, vorher überdünsteten Erbsen oder Erbsen und gelben Rübchen gemischt füllen.

**Sellerie** ist ausserordentlich wohlschmeckend mit einer Fülle von Paradeis und Reis.

Als Fleischersatz zum Füllen der Gemüse möchte ich besonders alle **Pilze**, die essbar sind, empfehlen. — Ein Stückchen geweichtes, wieder ausgedrücktes Brot, etwas licht geröstete feine gehackte Zwiebel, grüne Petersilie, 1 ganzes Ei und feine gehackte überbrühte Pilze, Salz und Pfeffer ist als Fülle für Paprikaschotten, Schlangenkürbisse usw. sehr gut.

**Die Notwendigkeit** mit Fleisch und Fett äusserst sparsam zu sein, muss uns veranlassen, den Speisen auf andere Art die nötigen Nährwerte zu verleihen, denn schliesslich ist es mit dem Sattwerden allein nicht getan. Gemüsekost kann sehr nahrhaft gestaltet werden, wenn wir möglichst viel Trockenmilch verwenden, u. zw. statt Wasser zum aufgiessen beim Dämpfen. Die jungen zarten Gemüse gewinnen durch die Milchbesamelsauce nur an Wohlgeschmack, wenn sie dann zu milde schmecken, kann ja durch Würze nachgeholfen werden. Alle gefüllten Gemüse sollen, sofern sie nicht in Paradeissauce gekocht werden, mit Milchbesamel bereitet werden. Auch die Verwendung von **E i e r n** in der Küche soll nicht allzu sehr eingeschränkt werden, es ist ein Unsinn durch „Ei-Ersatz“ und wie all die neu aufgetauchten Surrogate heissen, uns selbst zu täuschen. — Sofern der Nährwert der Surrogate nicht einwandfrei festgestellt ist, sollen sie **a b s o l u t n i c h t** verwendet werden.



Durch den eingeschränkten Fleischgenuss entfallen für unsere Ernährung die weitaus grössten Mengen Eiweissstoffes, fast vollwertigen Ersatz finden wir im Hühnerei, **nie aber in widerlich gelb gefärbten Surrogaten**. Wenn ich also in meinen Kochvorschriften oft und viel Eier verwende, so hat das seinen guten Grund.

**Kartoffelspeisen** sind allgemein bekannt, daher nur einige Worte im Allgemeinen darüber.

Kartoffeln als Nahrung und nicht nur als Magenfüllung genossen, bedingt in erster Linie, die Kartoffeln ungeschält zu kochen, da dicht unter der Schale der Hauptnährwert — der Eiweissstoff — liegt, welcher durch das Schälen verloren geht.

Kartoffeln eignen sich zu jeder Art Gemüse als Streckung, als Beigabe oder als selbständiges Gericht. Gute Kartoffeln müssen mehlig und nicht seifig sein, das leichte Aufplatzen der mehligten Kartoffeln im Kochwasser kann vermieden werden, wenn man dem Wasser etwas Salz beifügt.

Um den Kartoffeln den ihnen im Frühjahr anhaftenden unangenehmen süsslichen Geschmack zu nehmen, giesse man das Kochwasser nach dem ersten Aufwallen ab und frisches bereit gehaltenes heisses Wasser zum Fertigmachen darüber. Zur Kartoffelteigbereitung eignen sich am besten — sofern man nicht Kartoffelbuttermehl bereiten will, was ja jetzt keine Gefahr hat — möglichst heisse Kartoffel und nicht Tags vorher gekochte, wie viele Vorschriften besagen. Je heisser die Kartoffeln, desto zarter der Teig.

### **Warmer Kartoffelsalat als Nachtmahlspeise.**

In einem Töpfchen sprudelt man 2 ganze Eier, 1 Glas Essigwasser, 1 Teelöffel Senf, 1 Würfel Zucker, Salz, 1 Mokka-  
löffel Kartoffelmehl gut ab, dann im Wasserbad am Feuer lassen bis es dicklich wird, fügt dann nach Geschmack noch feingeschnittenen Schnittling dazu und vermischt es mit heissen in Scheiben geschnittenen gesottenen Kartoffeln. Ein—zwei hartgesottene gehackte Eier verbessern die Speise.

**Grüner Salat** ebenso bereitet, lässt das Oel nicht vermischen, nur muss die Sauce etwas erkalten, ehe sie über den nudelig geschnittenen Salat gegossen wird. Gurken oder grüne Fislensalat sind ebenso zu bereiten.



### **Porree als Gemüse.**

Weisse dicke Porreestangen werden in 2—3 cm lange Stückchen geschnitten, diese mit kochendem Wasser überbrüht. Nun kommen sie in frisches Wasser, werden leicht gesalzen und mit einigen Scheiben Kartoffeln weich gekocht, dann wie gewöhnlich eingebrannt, nach Geschmack gepfeffert oder gesäuert. — **Gurkengemüse** ist ebenso zu bereiten, doch ist es nicht nötig, die Gurken abzubrühen.

### **Gemüseknödel.**

Man bereitet einen gewöhnlichen Kartoffelteig und mischt beliebiges abgedünstetes Gemüse, am besten grüne Erbsen, gelbe klein geschnittene Rübchen, Pilze usw. darunter. Nach dem Absieden abschmalzen und eine Pilzsauce oder Paradeissauce dazu reichen.

Ganz hervorragend gut werden die Knödel, wenn man Kohlrüben fein hackt, in wenig Fett röstet, salzt, pfeffert und dann unter den Teig mischt. Im Frühjahr, wenn das junge Kraut noch selten und teuer ist, bieten die leichter erhältlichen Kohlrüben vollwertigen Ersatz. Man verwendet sie klein gehackt und abgeröstet wie zu Krautknödeln, Krautfleckerln, Krautstrudel usw.

### **Rote Rüben als Gemüse.**

Die weich gekochten roten Rüben werden geschält, fein geschnitten, am besten mit dem Apfelreibeisen, dann auf Fett unter Beigabe von Essig, Salz, Zucker und Kümmel überdünstet.

### **Bohnen mit Milch.**

Die grünen Bohnen werden in Salzwasser einmal über-sotten, dann giesst man das Wasser ab und fügt statt dessen Milch hinzu, worin die Bohnen vollends weich gekocht werden; mit einer lichten Einbrenn das Gemüse verdicken und je nach Geschmack mit Pfeffer würzen. Trockenmehl soll verwendet werden.

### **Grüne Erbsen mit jungen Kartoffeln.**

In eine Rein mit heissem Salzwasser gibt man  $\frac{1}{2}$  Liter zarte grüne Erbsen, beiläufig 15 kleine, geputzte, junge Kartoffeln, eine kleine Zwiebel, ein Büschel Petersilie und lässt das



nun zugedeckt langsam weich kochen, worauf das Wasser abgegossen wird. Nachdem Zwiebel und Petersilie entfernt wurde, richtet man das Gemüse auf einer erwärmten Schüssel an, bestreut es dicht mit geriebenem Parmesankäse und übergiesst es mit zerlassener, jedoch nicht gebräunter Butter oder Fett.

**Obstspeisen** lassen sich fast ausnahmslos ohne Butter und Fett bereiten, wenn man nicht gerade auf Strudel oder Butterteigbäckereien versessen ist.

Jede Gattung Biskuitteig eignet sich als Grundstoff. Einen sehr guten Obstkuchen erhält man aus einer Mischung von 4 Dotter, 4 Löffel Zucker, 4 Löffel Mehl oder Kartoffelmehl, 4 Löffel geriebenen Mohn, 4 Klar Schnee, 1 Löffel Zitronensaft, auf Papier in die Tortenform giessen, in die heisse Röhre geben, wenn der Teig sich zu heben beginnt, dicht mit entstieltten Kirschen belegen und fertig backen. Das Papier, wenn der Kuchen noch heiss ist, herunterziehen. — Man kann statt Mohn auch Nüsse nehmen.

#### **Obstkuchen von Polentamehl.**

4 Dotter, 8 Deka Maismehl, 10 Deka Zucker, Saft und Schale  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 4 Eier Schnee in einer Bischofsbrotform backen. Wenn der Teig oben eine Kruste bekommt, mit beliebigem Obst belegen und fertig backen.

#### **Obstspeisen kalt mit Gelatine.**

Beliebiges Obst mit dem nötigen Zucker dünsten, das Obst aus dem Saft nehmen, in eine tiefe Schüssel geben, den Saft mit Gelatine (auf je  $\frac{1}{2}$  Liter 7 Blatt) aufkochen, besser nur so heiss werden lassen, dass die Gelatine sich auflöst, rasch zum erkalten bringen, den festen Schnee von 2—3 Eiweiss darunter mischen, das ganze über das Obst giessen und erstarren lassen.

Bei allzu fade schmeckendem Obst ist es empfehlenswert, Zitronensäure beizufügen.

#### **Einkochen von Obst zu Kompott und Mus. \*)**

Vor allem soll da ein fast allgemein bei den Hausfrauen verbreiteter Irrtum berichtigt werden. Nicht die weniger oder reichlichere Zugabe von Zucker gewährleistet die Haltbarkeit

\*) Sacharin kann nur zum nachsüssen verwendet werden, darf aber nicht mitkochen.



des eingekochten Obstes. Das „Anlaufen“, d. h. in Fäulnis übergehen des Obstes ist kein chemischer Vorgang, sondern Lebewesen wie Spaltpilze, Bakterien sind die Ursache. — Darum kann der Zucker getrost auch ganz wegbleiben, wenn nur sonst alle Vorbedingungen für die Haltbarkeit der Konserve erfüllt sind. Dazu gehört in erster Linie tadellose Beschaffenheit der Früchte, peinliche Sauberkeit und die Einwirkung eines bestimmten Hitze- oder Kältegrades, um etwa schon vorhandene Bakterien zu töten. Dieselben Regeln sind beim Konservieren von Gemüse zu beachten. — Absolute Sicherheit bieten nur die luftdicht schliessenden Patentgläser, das Verbinden mit Pergamentpapier ist immer mehr oder weniger riskant. Mehr Sicherheit bietet da schon das Gelatinepapier, dürfte aber heuer nicht in genügenden Mengen zur Verfügung stehen. Legt man Obst ohne Zucker ein, so ist das Verfahren wie folgt: Gesunde, nicht zu reife Früchte werden sauber abgewaschen oder sauber und möglichst dicht in die vorher tadellos rein gewaschenen, aber nicht ausgewaschenen Gläser eingelegt, mit abgekochtem Wasser (ausgekühlt) übergossen, die Gläser verschlossen und je nach der Obstgattung bei 80 bis 90° 15—25 Minuten sterilisiert. Gemüse bekommt einen Ueberguss einer leichten Salzlösung und soll nach 24 Stunden ein zweitesmal sterilisiert werden.

Um aber einen möglichst grossen Vorrat von Dauerobst zu schaffen, ist es ratsamer, sich dem Trocknungsverfahren zuzuwenden.

Wir waren in Friedenszeiten sehr geneigt, das ausländische Trockenobst einzukaufen und nicht billig einzukaufen. Nun, wir können bei einiger Sorgsamkeit uns unseren Bedarf selbst konservieren. Wir brauchen dazu nichts weiter als einige Trockenhorden, das sind Rahmen aus Holz oder Metall mit einem rostfreien Drahtnetz bespannt, zur Not genügt auch ein Organtinetz, nur muss letzteres oft erneuert werden. Dort, wo es nicht möglich ist die Sonne als Wärmequelle zu benützen, sei der Gas- oder Kohlenherd unsere Trockenstelle. — Nach meinen Erfahrungen ist das Dörren unter Einwirkung der Herdwärme dem Dörren an der Sonne sogar vorzuziehen. — Das Obst wird sauber verlesen, wenn nötig, abgewischt auf die Horden ausgebreitet und so lange der Wärme ausgesetzt, bis jeder Feuchtigkeitsgehalt verschwunden ist. Natürlich müssen



die Horden oft umgewechselt werden, schon trockenes Obst herausgelesen und durch frisches ersetzt werden. Kern- und Steinobst soll man 1—2 Tage dünn ausbreiten und abwelken lassen, ehe es der Hitze ausgesetzt wird. Das getrocknete Obst muss erst vollkommen abkühlen, ehe es aufbewahrt wird. Es muss vor Licht, Feuchtigkeit und Insekten geschützt werden, um sich bis zum nächsten Sommer zu halten.

**Gemüse** muss vor dem Dörren geschnitten und abgedämpft werden, um den hohen Wassergehalt leichter abzugeben.

Unter Dämpfen versteht man, das Gemüse nicht unmittelbar in das Kochwasser einlegen, sondern auf einen Siebeinsatz, der in den Kochtopf eingehängt wird, dem Dampf aussetzen. — In den Kochtopf bringt man ungefähr eine Hand hoch Wasser, welches leicht gesalzen wird, zum Sieden, hängt dann das Sieb einfach hinein, gibt einen passenden Deckel darauf, eventuell ein dichtes Tuch und lässt nun den strömenden Dampf ungefähr 5—10 Minuten einwirken. — Nach dem Dämpfen wird das Gemüse dünn und gleichmässig auf die Horden ausgebreitet, erst zum Abdampfen an die Luft und dann erst an die Hitze gebracht. — In Ermangelung eines Dörrfens ist das Gasbratrohr oder die Herdröhre auch gut zu verwenden.

### Marmeladenbereitung.\*)

Um eine gut haltbare Marmelade herzustellen müssen die Früchte so lange gekocht werden bis der Wassergehalt verdampft ist. Es ist dann nicht nötig so viel Zuckerzusatz zu nehmen, als wir es sehr zum Schaden des Wohlgeschmackes gewohnt waren. — 3 kg entsteinte Kirschen, 2 kg entsteinte Weicheln brauchen nur 1 kg Zucker.

Grundbedingung, um eine schön aussehende und aromatisch schmeckende Marmelade zu bekommen, ist möglichst rasches Kochen in flachen Pfannen. Wo diese nicht vorrätig sind, soll man in die mit Unrecht beliebte tiefe Einsiederein nur wenig Obst geben und die bestimmte Menge in mehreren Partien kochen. Tiefe Gefässe eignen sich nur, wo mit Dampf gekocht wird. — Ganz zu verwerfen ist das Kochen der Marmelade in der Kochkiste, es ist Zeit und Feuerverschwen-

---

\*) Um die Obstsäure zu mildern, empfiehlt es sich, auf je 1 kg Obst eine Messerspitze voll Natron (Speisesoda) zuzufügen.



dung. Das Obst verliert durch das oftmalige Ankochen Farbe und Aroma. Zur Marillenmarmelade soll man auf 5 kg Früchte 1 kg gelbe Rüben nehmen. Es genügt für diese Menge 1 kg Zucker.

Beerenobst soll heuer möglichst zu Saft verarbeitet werden, weil das gründliche Sterilisieren auch bei minimaler Zuckerbeigabe die Haltbarkeit gewährleistet.

Sehr zu empfehlen ist die Obstpastenbereitung. Die Früchte werden schneidefest eingekocht, auf Papier gestrichen, übertrocknet und dann trocken aufbewahrt. Diese Pasten eignen sich besonders gut zur Obsttunkenbereitung.

### **Kirschen- und Weichselkompott ohne Zucker.**

Die entsteinten Kirschen oder Weichseln werden ziemlich fest in Gläser gefüllt, diese luftdicht verschlossen und bei 90° 20 Minuten sterilisiert. Sehr gut als Strudelfülle zu benützen.

### **Kirschen- und Weichselmarmelade.**

3 kg entsteinte Kirschen, 2 kg entsteinte Weichseln so lange kochen, bis die Feuchtigkeit nahezu verdampft ist, dann 1 kg Zucker dazu geben, noch 10 Minuten kochen, heiss in Gläser füllen, erkaltet verbinden.

### **Marillenkompott.**

Die reifen aber nicht weichen Marillen werden überbrüht, dann geschält, was sehr leicht geht. Man hat nur die Haut abzuziehen. Die halbierten Früchte werden dicht in Gläser gefüllt, mit abgesottenem ausgekühltem Wasser übergossen, die Gläser absolut luftdicht verschlossen und bei 90° 20 Minuten sterilisiert.

### **Marillenmarmelade.**

Die Früchte werden je nach Belieben geschält oder ungeschält verwendet. — Schält man die Früchte, so sollen die Schalen mit anderen Obstabfällen, wie Kirschen oder Weichseln, die sich zum Konservieren nicht mehr eignen, einigen kleinen gelben Rüben usw. zu einer Marmelade verkocht werden. — In den Fabriken wird jeder Abfall verwendet und befriedigt zahlen wir die höchsten Preise ohne zu ahnen, wofür.

Geschält oder ungeschält treibt man die Früchte durch



die Fleischmaschine, ebenso für je 5 kg, 1 kg vorher weich gekochte gelbe Rüben, kocht diese Masse rasch bis sie fest ist, fügt 1 kg gestossenen Zucker dazu, lässt noch 10 Minuten kochen, füllt die Marmelade heiss in Gläser und verbindet erst nach dem Erkalten.

### **Ribiselmarmelade mit Karotten.**

Ribisel passieren, Karotten weich kochen und auch passieren, u. zw. zu gleichen Teilen. Auf je 3 kg. dieser Menge 1 kg Zucker. Erst die Früchte  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen, dann den Zucker dazu geben, dick einkochen, heiss in Gläser füllen.

### **Marmelade aus roten Rüben.**

Eine ausserordentlich gut schmeckende Marmelade wird wie folgt zubereitet. 4 kg geschälte, nicht holzige rote Rüben schneidet man in dünne Scheiben und bringt sie mit 1 Liter kalten Wassers zum Kochen. Nachdem sie  $\frac{1}{2}$  Stunde langsam fortgekocht, gibt man 1 kg in Stücke geschlagenen Hutzucker, Saft von 4 Zitronen, die feingeschnittene ganz dünn abgelöste Schale von 2 Zitronen und ein Stückchen Vanille dazu und lässt noch  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen.

### **Grüne Erbsen in Gläsern.**

Die vollkommen frischen Erbsen werden gewaschen, die am Wasser obenaufl schwimmenden werden entfernt. Die Erbsen dann 5 Minuten vordämpfen, rasch abgekühlt mit einer schwachen Salzlösung übergossen, die Gläser verschlossen und  $1\frac{1}{2}$  Stunden bei  $100^{\circ}$  sterilisiert. Nach 2—3 Tagen nochmals 20 Minuten sterilisieren. Wer keine Patentgläser hat, trockne lieber sein Gemüse, da nur absoluter Luftabschluss vor Verderben schützt.

### **Grüne Fisolen in Salz.**

Man rechnet auf je 1 kg Fisolen  $\frac{1}{4}$  kg Salz. Wäscht, putzt und schneidet die Fisolen, mischt sie gut mit dem Salz, füllt sie in Gläser, giesst das ausgetretene Salzwasser darüber und stellt die Gläser erst unverbunden fort, nach zirka 8 Tagen erst fest verbinden.

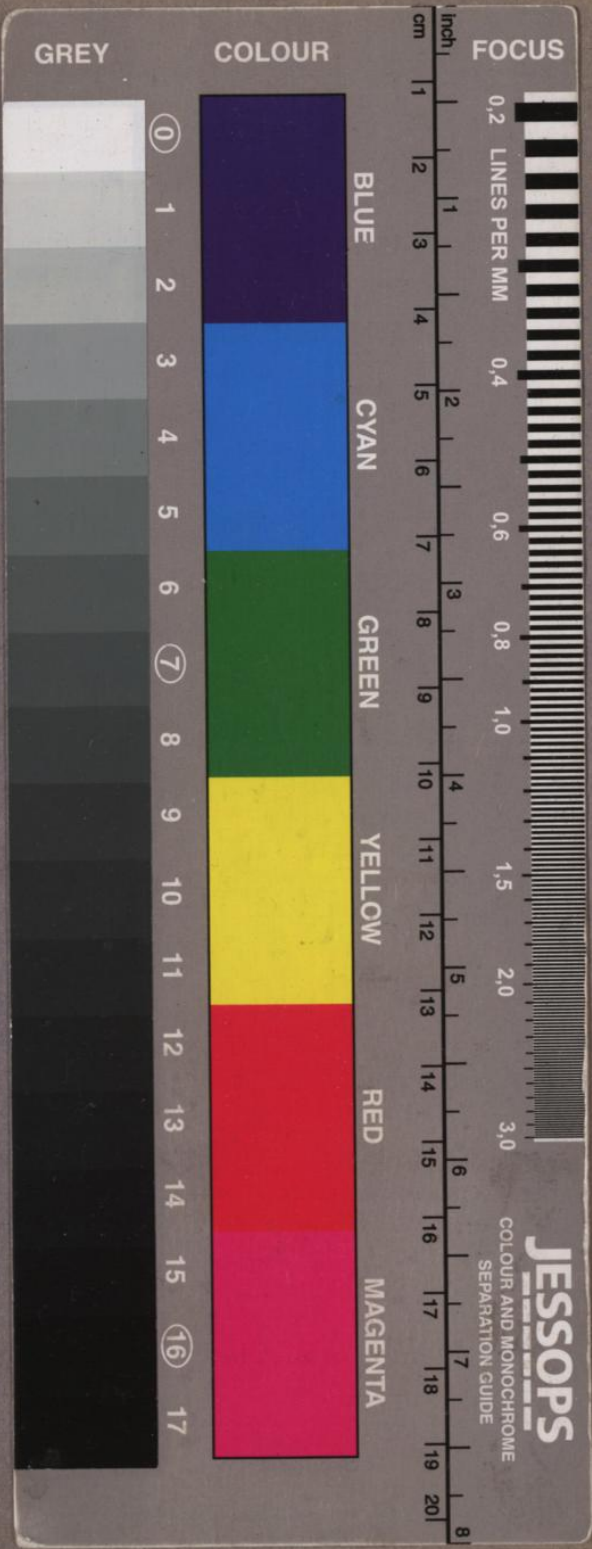
---







JL8952/28



Inch 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  
cm

FOCUS

0.2 LINES PER MM 0.4 0.6 0.8 1.0 1.5 2.0 3.0

COLOUR

BLUE

CYAN

GREEN

YELLOW

RED

MAGENTA

GREY

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

**JESSOPS**  
COLOUR AND MONOCHROME  
SEPARATION GUIDE