

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Die fleischlose Küche in der Kriegszeit nebst einfachen  
Fischgerichten**

**Birke, Käthe**

**Karlsruhe, [1917]**

G. Gemüse

**urn:nbn:de:bsz:31-34718**

Prüneln sind geschälte und entsteinte Pflaumen (Zwetschen). Man taucht sie mit einem Sieber oder Netz in springend kochendes Wasser, hebt sie nach 3 Minuten heraus und kann nun leicht die Haut abziehen. Auch die Steine werden entfernt, dann die Pflaumen zunächst in mäßige Wärme gebracht, die nur um ein Weniges erhöht wird.

Das Obst ist hinreichend gedörst, wenn es zäh ist, hart aber, so daß es bricht, darf es nicht werden. Wenn es aus dem Ofen kommt, breitet man es auf einem Tische aus und schützt es gegebenenfalls durch Gaze oder dergl. vor Insekten. Nach 1½ bis 2 Tagen, während man das Obst öfters umgewendet hat, schüttet man es in Beutel und bewahrt es, am besten hängend, trocken auf. Das Verpacken in Kisten ist nicht zu empfehlen, da das Obst hier zu fest liegt und man eine durch Feuchtigkeit etwa hervorgerufene Schimmelbildung am Boden oder den Seiten nicht gleich bemerken würde.

Apfelschalen werden entweder zu Mus mitverkocht oder getrocknet; sie ergeben ein gutes Getränk, den sogenannten Apfeltau. Die Schalen werden dazu eingeweicht, dann zum Kochen gebracht, eine Stunde in die warme Röhre gesetzt, wo das Getränk nur zieht, nicht kocht, dann durchgeseiht, gesüßt und kalt oder warm getrunken. Getrocknete Hagebuttenkerne mitgekocht geben einen sehr guten Geschmack.

## G. Gemüse.

Das Einkochen von Gemüse ist nur in Verschlussgläsern möglich. Eine Ausnahme machen Schotenkerne und kleine Mohrrübenwürfel, die man auch in Patentflaschen sterilisieren kann. Das Gemüse wird roh recht fest eingefüllt, mit abgekochtem Wasser und sehr wenig Salz übergossen, verschlossen und im Wasserbade zum Kochen gebracht; die Kochtemperatur muß 1¼ Stunde auf das Gemüse einwirken. Nach 4—5 Tagen erhitzt man zur Sicherheit nochmals für eine halbe Stunde.

Für das

### Einkochen in Verschlussgläsern mit Deckel und Gummiring

bereitet man die Gemüse genau so vor, wie zum frischen Verbrauch und dämpft sie dann mit wenig Wasser etwa 10 bis

15 Minuten an. Das Vordämpfen hat lediglich den Zweck, das Gemüse zusammenfallen zu lassen und so den Raum in den Gläsern voll ausnutzen zu können. Aus dem gleichen Grunde ist ein sehr festes Einpacken des Gemüses anzuraten; man bedient sich bei engen Gläsern, in die man mit der Hand nicht hineinkommt, eines kleinen hölzernen Stampfers. Ob man Salzwasser oder nur Wasser aufgießen soll, hängt ganz vom Belieben ab, mit der Haltbarkeit hat das Salz nichts zu tun. Ist das Gemüse fest eingestampft, so geht nur noch wenig Wasser hinein, und das ist gut so, denn wir wollen ja kein Wasser konservieren, sondern Gemüse, und diesem nur etwas Feuchtigkeit geben. Auf so fest eingepackte Gläser muß man eine etwas längere Kochzeit rechnen, besonders wenn es breite Gläser sind, damit der Inhalt durch und durch gleichmäßig erhitzt wird.

Die kürzeste Kochzeit haben Kohlrabi und die Spinatarten mit  $1\frac{1}{2}$  Stunden, dann folgen Mohrrüben, Rosenkohl, Schwarzwurzeln und Schnitt- sowie Brechbohnen mit  $1\frac{3}{4}$  Stunden, und die längste Zeit beanspruchen Schoten und Spargel mit 2 Stunden.

Gemüse müssen, was bei Obst nicht notwendig ist, wirklich kochen, d. h. das Wasser im Kessel muß auf  $100^{\circ}$  gebracht werden. Wallendes Kochen ist zu vermeiden, das „Ziehen“ der Wasseroberfläche bezeichnet den richtigen Grad. Erst von diesem Zeitpunkt ab ist die Kochzeit zu rechnen.

Eine zweite Erhitzung nach 3—4 Tagen ist anzuraten; es genügt hierfür eine halbe Stunde vom Kochen an gerechnet.

### 634. Pilze.

Die Pilze werden gepuzt, gespült und in beliebige Stücke geschnitten, danach mit etwas Salz zum Feuer gebracht und im eigenen Saft, also ohne Wasserzutat, kurz gedünstet. Die abgekühlten Pilze füllt man in die Gläser, gießt von der Brühe soviel darüber, daß die Pilze knapp bedeckt sind, jedoch noch genügend freier Raum im Glase bleibt, und schließt die Gläser. Die Erwärmung muß recht langsam geschehen bis zur Kochtemperatur, doch darf das Wasser nicht brodeln; Sterilisdauer  $1\frac{1}{2}$  Stunde vom Siedepunkt an gerechnet.

### 635. Spargel

wird nach dem Schälen in die Gläser gegeben, diese auf ein mehrfach zusammengelegtes, in kaltes Wasser getauchtes Tuch gestellt und sehr heißes, fast kochendes Wasser darübergegossen. (Die Gläser springen hierbei nicht.) Nach 5—8 Minuten sind die Spargel so zusammengefallen, daß man in jedes Glas noch etwas hineinbringt. Überschüssiges Wasser gießt man ab, da immer ein freier Raum, mindestens zweifingerbreit, im Glase sein muß.

Diese durch das Wasser heißgewordenen Gläser setzt man natürlich auch in ein recht warmes, nicht in ein kaltes Wasserbad, da sonst die Gläser springen würden.

### 636. Spinat

wird erst angedämpft und fein gehackt, ehe man ihn in die Gläser gibt; eine Zutat von Sauerampfer macht ihn besonders wohlschmeckend. Melde, Brennessel und Mangold werden ebenso bereitet.

### 637. Tomatenmus.

Die Tomaten werden zerbrochen, in einem irdenen Gefäße ohne Wasser völlig zerfocht und durch ein Sieb gerieben. Dieses Mus wird in Gläser gefüllt und 40 Minuten gekocht, oder in Patentflaschen bei gleicher Kochzeit oder endlich in Weinflaschen, die 1 Stunde Kochzeit erfordern und sofort zu verlacken sind.

Man kann das Mus unter häufigem Rühren noch etwas eindampfen lassen, um mehr in den Gläsern unterbringen zu können; bei Flaschen soll das Mus nicht zu dick sein, weil man es sonst schwer herausbekommt.

### 638. Gemüsebrühe.

Alle Gemüseabfälle, die sich besonders beim Einkochen ergeben, finden Verwendung: die sauber gewaschenen Schalen, die holzigen Teile, harte Außenblätter, dazu einige Petersilienwurzeln und Mohrrüben sowie eine Handvoll Pilze. Alles wird mit Wasser gründlich ausgekocht, dann durchgeseiht und noch etwa eine Stunde fest zugedeckt gekocht, dann in Patentflaschen gefüllt und eine Stunde sterilisiert.

Diese Brühe macht jede einfache Körner- oder Grützesuppe sehr wohlschmeckend und wird auch für Soßen benutzt.

### 639. Pilzauszug (Extrakt).

Pilze beliebiger Art, auch gemischt, wie man sie haben kann, werden gepulvert, gewaschen, in kleine Stücke geteilt und im eigenen Saft langsam gedünstet. Dann gießt man die Brühe ab, gibt etwas Salzwasser auf die Pilzstücke und läßt sie damit gut durchkochen. Dann schüttet man die Pilze auf ein Tuch und drückt sie, nachdem kein Saft mehr durchtropft, aus.

Aller so erhaltene Saft wird gemischt, gesalzen und in einer flachen Pfanne sirupähnlich eingedampft. Auf 1 Liter Saft gibt man 1 guten Teelöffel Salz.

Der fertige Auszug wird in verkorkten Fläschchen aufbewahrt und statt Suppenwürze zum Kräftigen von Speisen verwendet.

Das

### Einmalzen von Gemüse,

wie Bohnen, Erbsen, ist kein empfehlenswertes Verfahren. Der überreiche Salzzusatz verändert den Geschmack völlig, und das Gemüse muß beim Gebrauch erst wieder durch Spülen und Wässern von dem überschüssigen Salz befreit werden, verliert also auch dadurch an Geschmack.

### 640. Salzgurken.

Zum Einlegen eignen sich sowohl Schlangen- als auch nicht zu große Träubengurken. Sie werden sauber gewaschen, einen Tag in klarem Wasser liegen gelassen und dann fest in Fäßchen oder Steinguttöpfe eingeschichtet. Als Gewürz verwendet man Dill, Sauerkirschlorbeerblätter und Blätter von echtem Wein, doch kann auch noch Estragon und Basilikum dazu gegeben werden. Mit Kräutern belegt man den Boden des Gefäßes, streut sie zwischen die einzelnen Lagen und bedeckt auch die letzte Gurkenschicht damit.

Über die eingepackten Gurken gießt man eine Salzlösung von 50 g Salz auf 1 l Wasser, beschwert sie mit einem Deckel und darauf gelegten Stein und stellt sie zum Ausreifen in den Keller.

### 641. Sauerkohl.

Weißkohl wird feingehobelt und mit Salz — 50—55 g auf je 10 Pfund Kohl — gut durchgemengt, dann fest in ein Fäßchen

Birke, Kochbuch.

15

oder Steintopf eingestampft. Einige kleine ganze Äpfel oder saure Weintrauben mit eingelegt, machen das Kraut sehr aromatisch. Es wird mit einem Holzdeckel und daraufgelegten Stein beschwert und zum Gären in den Keller gestellt. Deckel und Stein müssen häufig abgewaschen werden, auch ist darauf zu achten, daß beim Herausnehmen von Kraut der Rest im Gefäße genügend Brühe behält.

## H. Dörrgemüse.

Zum Trocknen bestimmtes Gemüse muß vorgedämpft werden, da es sonst einen heuartigen Geschmack bekommt. Am besten geschieht das Dämpfen im Kartoffeldämpfer, damit das Gemüse nicht ausgelaugt wird. Sonst aber bringt man Wasser zum Kochen, schüttet das Gemüse hinein, läßt es 5 Minuten kochen und hebt es heraus; in dem Wasser wird dann noch eine zweite und dritte Menge Gemüse gekocht.

Die Zurichtung geschieht wie bei frischem Gemüse, also Kohlrabi in Scheiben, Mohrrüben in Streifen zerteilt, Bohnen gebrochen oder geschnippelt, Kohl in Streifen geschnitten (nicht gehobelt); Schoten werden ausgepahlt.

Das abgelaufene Gemüse schüttet man in ein Leintuch, faßt die Ecken wie zu einem Beutel zusammen und schwenkt das noch anhaftende Wasser aus. Die Wärme darf beim Dörren nicht zu groß sein, und das nebeneinanderliegende Gemüse wird mehrmals gewendet.

Auch Gemüse wird, wie bei Obst auf Seite 222 beschrieben, an der Luft nachgetrocknet und in gleicher Weise wie dieses aufbewahrt. Über das Kochen von Dörrgemüsen siehe Seite 44.

### 642. Kräuter

zum Würzen hängt man in Bündelchen über den Herd und reibt die getrockneten Blätter zu Pulver, das in kleinen Flaschen oder in Gläsern mit Schraubverschluß aufgehoben wird. Von Bohnenkraut und Beifuß steckt man dagegen die ganzen Bündelchen in Beutel, um 1—2 Zweiglein an die betreffende Speise zu geben.