

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kochbüchlein für die Benützung der Kochkiste**

**Badischer Frauenverein**

**Karlsruhe, 1903**

Vorwort. Belehrung über Zweck, Herstellung und Verwendung der  
Kochkiste.

**urn:nbn:de:bsz:31-54768**

# Vorwort.

## Belehrung über Zweck, Herstellung und Verwendung der Kochkiste.

Ein wirksames Mittel, den schlimmen Folgen einer mangelhaften Ernährung vorzubeugen, ist uns in der sog. Kochkiste gegeben. Durch die Benutzung der Kochkiste ist die ihrem Erwerbe außerhalb des Hauses nachgehende, sowie die in einem kinderreichen Hause vielbeschäftigte Hausfrau, sofern sie überhaupt kochen kann, imstande, ihrer Familie zu rechter Zeit ein warmes, nahrhaftes, wohlschmeckendes Mittagessen auf den Tisch setzen zu können. Die Opfer, die sie für die Erreichung dieses für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Angehörigen so bedeutungsvollen Zieles zu bringen hat, sind nicht groß. Sie muß nur  $\frac{1}{2}$ —1 Stunde früher aufstehen, damit sie während des Frühstückkochens das Mittagessen vorbereiten und vorkochen kann. Das etwa  $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{4}$  Stunden gut durchgekochte Essen stellt sie alsdann in die Kochkiste und überläßt dieser das Garkochen. Sie braucht nicht zu befürchten, daß, während sie der Arbeit nachgeht, das Essen anbrennt oder überläuft. Die zu Hause befindlichen Kinder müssen kein Feuer anstecken, so daß auch jede Feuersgefahr ausgeschlossen ist. Das Essen kocht auch nicht ein, sodaß sie einen halbleeren Topf vorfände. — Das alles ist vermieden. Sie entnimmt nach 4, 6 ja 8—10 Stunden der Kiste das Essen heiß, weichgekocht und saftig, sodaß sie es sofort zu Tisch bringen kann.

Die Wirkung dieser Wunderkiste beruht einzig und allein auf dem Prinzip der schlechten Wärmeleitung mancher Körper. Die gut durchhitzten Speisen werden in der Kochkiste mit Stoffen, welche die Wärme zusammenhalten, sog. schlechten Wärmeleitern, umgeben und dadurch heiß erhalten. Durch die zusammengehaltene Hitze erweichen die Nahrungsmittel und werden gar. Sie behalten sogar ihren Wohlgeschmack und ihren Nährwert in erhöhtem Maße, da in den geschlossenen Töpfen der Dampf und mit demselben die schmackhaften und nahrhaften Bestandteile der Speisen nicht entweichen können.

Ein Hauptvorzug dieser Kochkiste besteht auch darin, daß die Herstellung billig und so einfach ist, daß jedermann sich selbst eine solche Kiste einrichten kann. — Es eignet sich dazu jeder gut schließende Behälter z. B. jede gewöhnliche, etwa von einem Kaufmann zu beziehende Kiste, die aus starken Brettern besteht und keine Ritzen und einen gutschließenden Deckel besitzt. Es empfiehlt sich, den Deckel mit Lederriemen oder Scharnieren und Haken zu befestigen. Die in vielen Familien vorhandenen Holzkoffer, sog. Truhen, eignen sich auch sehr gut zur Verwendung. Man kann auch dichtgeflochtene Deckelkörbe benutzen, die man vor dem Einfüllen mit einem Tuche auslegt. — Zur Füllung dienen als schlechte Wärmeleiter Holzwolle, Heu, Stroh u. s. w. — Als Kochtöpfe können alle gewöhnlichen Töpfe und zwar emaillierte, eiserne und irdene benutzt werden, sofern sie einen gutschließenden Deckel besitzen. Am geeignetsten sind wohl die Emailtöpfe, da man in denselben alle Speisen zubereiten kann, und diese rasch ins Kochen kommen\*).

\*) In den Haushaltungsgeschäften von Hammer & Helbling, Kaiserstraße 155, Heinrich Lange, Herrenstraße 28, Nikolaus Hebeisen, Werberstraße 36 und E. Eberhard, Waldstraße 40 a in Karlsruhe kommen nach Angabe gefertigte Emailtöpfe von verschiedener Größe mit dichtschließenden Einsatzdeckeln in den Handel. Notwendig sind Töpfe mit flachen Deckeln und beweglichen Henkeln, wenn man sie aufeinander stellt.



Je nach Bedarf wählt man eine Kiste oder sonstigen Behälter, in den man einen oder mehrere Töpfe nebeneinander oder aufeinander einsetzen kann. Hat man eine Kiste, in die man die Töpfe nebeneinander einsetzt, so legt man zuerst auf den Boden derselben eine 4—5 cm hohe Schichte Holzwohle oder dergl. Sodann stellt man die dazu bestimmten Töpfe hinein, wobei man zwischen den einzelnen Töpfen sowie den Töpfen und den Wänden einen 4—5 cm breiten Zwischenraum läßt. Die Zwischenräume stopft man so dicht wie möglich mit dem Füllmaterial aus. Je sorgfältiger dies geschieht, je dichter also diese Schichte ist, die um die Töpfe aufgebaut wird, desto zweckmäßiger ist die Kochkiste. Bei einiger Geschicklichkeit ist es nicht schwer, die Kiste derartig fest mit Holzwohle auszufüllen, daß die Töpfe bequem herausgenommen und wieder hineingestellt werden können, ohne daß die Füllung verschoben wird. Beim Aufeinanderstellen mehrerer Töpfe empfiehlt es sich, einen Pappdeckel- oder Blechcylinder mit dem Durchmesser der Töpfe anzufertigen zu lassen und diesen auf die untere Holzwohlschichte aufzusetzen. Der Raum zwischen Außenwand und Cylinder soll 4—5 cm betragen. Dieser wird ebenfalls mit Holzwohle gut ausgefüllt. Die Töpfe müssen hier mit flachen Deckeln und beweglichen Henkeln versehen sein. Diese hohen Behälter können auch leicht tragbar gemacht werden (tragbare Garbocher) und eignen sich besonders zum Mitnehmen für die den ganzen Tag von zu Hause abwesenden Arbeiter.

Zum Bedecken der Töpfe verwendet man ein ebenfalls mit einem schlechten Wärmeleiter gefülltes Kissen, welches aber den Raum zwischen den Töpfen und dem Deckel der Kiste vollständig ausfüllen muß.

Die rohen Kisten können ansehnlicher und haltbarer gemacht werden durch Lackanstrich, wozu man auch Bodenlack benutzen kann.

Die Herstellungskosten sind also außerordentlich gering \*).

Der Gebrauch der Kochkiste ist sehr einfach. Die Speisen werden in den in die Kochkiste passenden Töpfen angekocht, oder die in anderen Gefäßen angebratenen in diese Töpfe gegeben, zum Kochen gebracht und sodann noch eine kurze Zeit gut durchgekocht. Dies Vorkochen bezweckt die völlige Durchhitzung der Speisen, weshalb flüssige oder lockere Speisen z. B. Suppen, Reis und dergl. kürzere (5—20 Minuten) und feste, dicht aufeinander liegende Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Linsen, Gelbrüben  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Stunden Vorkochzeit nötig haben. Zu beachten ist, daß man ungefähr 10 Minuten vor dem Einsetzen der Gefäße in die Kiste den Deckel nicht mehr abnehmen soll, damit der Dampf zusammengehalten wird. Je gefüllter der Topf und je größer die Masse ist, um so besser hält die Hitze an. Das Vorkochen kann während des Frühstückkochens oder auch schon am Abend vorher vorgenommen werden. Letzteres empfiehlt sich, wenn der Mann frühmorgens schon in das Geschäft muß und das Essen mitnehmen will. Notwendig ist es alsdann, das Essen morgens noch einmal rasch aufzukochen. Die vorgekochten Speisen setzt man in die Kochkiste oder den tragbaren Garföcher ein, bedeckt sie mit dem Rissen und dem gutschließenden Deckel und läßt sie in der Kiste durch die zusammengehaltene Wärme vollends gar werden. Die Speisen können nach 4—6, ja sogar nach 8—10 Stunden dampfend der Kochkiste entnommen werden. Den meisten Speisen ist ein langes Kochen in der Kochkiste viel weniger von Nachteil als

\*) Eigens angefertigte, eingerichtete **Musterkochkisten** mit 2 Emailtöpfen von je 2 Liter Inhalt mit Einsatzdeckeln können von Schlosser Riby, Leopoldstraße 19, von Hammer & Helbling, Kaiserstraße 155, von Heinrich Lange, Herrenstraße 28, sowie von Nikolaus Hebeisen, Werderstraße 36 in Karlsruhe zum Preise von 9 M bezogen werden. Das Haushaltsgeschäft von Heinrich Lange, Herrenstraße 28 liefert auch fertige, „tragbare Garföcher“ mit zwei Kochtöpfen zum Preise von 7,75 M.



auf dem Herde. Daraus ergibt sich der Vorteil, daß man auch Speisen mit verschiedener Kochzeit gleichzeitig darin zubereiten kann. Die Kochkiste darf selbstverständlich vor dem Herausnehmen der Speisen nicht geöffnet werden. Andernfalls bedürfen die Speisen eines nochmaligen Aufkochens.

Man bereitet in der Kochkiste vorzugsweise solche Speisen zu, die eine lange Zubereitungszeit bedürfen wie Fleisch, stärke-  
mehltreiche Nahrungsmittel, gedämpfte Gemüse u. s. w. Es können auch Braten darin weich gemacht werden, nachdem sie vorher auf dem Herd durchgebraten wurden.

Ein Mißlingen der Speisen ist in der Kochkiste gänzlich ausgeschlossen, wenn die Speisen in richtiger Weise vorbereitet und genügend durchgekocht sind und bei der Herstellung der Kochkiste sowie beim Einsetzen der Speisen sorgfältig verfahren wird.

Durch die Anwendung der Kochkiste wird nicht nur viel Zeit, sondern auch viel Mühe und Brennmaterial erspart, weshalb dieselbe jeder sparsamen Hausfrau nicht warm genug empfohlen werden kann.

Karlsruhe, im August 1903.

**Badischer Frauenverein.**