

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Weck Einkochbuch

J. Weck und Co. <Öflingen>

Öflingen in Baden, [ca. 1955]

3. Kap.: Das Entsaften von Gemüse

urn:nbn:de:bsz:31-57628

Die Saftgewinnung Das Entsaften von Gemüse

Entsaftungsgut	Zuckerzugabe je kg Früchte	Dämpfzeit Minuten	Vorbereitung des Entsaftungsgutes
Apfel reif — unreif	20—50 g	60	Beerenobst: In kaltem Wasser waschen, gut abtropfen lassen, nach Belieben entstielen. Rhabarber: Stiele waschen und gut abtropfen lassen, ungeschält zerkleinern. Steinobst: Früchte waschen, entstielen, nach Belieben entsteinen. Sauerkirschen mit Steinen entsaften, gibt feineres Aroma. Kernobst: Schlechte Stellen ausschneiden, Früchte waschen und ungeschält zerkleinern. Weintraubensaft bleibt glasig-milchig.
Aprikosen	50 g	45	
Birnen	50 g	60	
Brombeeren	100 g	30	
Erdbeeren	50 g	30	
Heidelbeeren	100 g	45	
Himbeeren	50 g	30	
Holunderbeeren	80 g	30	
Johannisbeeren, rot	100 g	45	
Johannisbeeren, schwarz	150 g	45	
Süßkirschen	50 g	45	
Sauerkirschen	100 g	45	
Pflaumen	100 g	45	
Preiselbeeren	100 g	60	
Pfirsiche	50 g	45	
Quitten	100 g	60	
Rhabarber	100 g	45	
Stachelbeeren	100 g	45	
Weintrauben	50 g	45	
Zwetschgen	80 g	45	

Über die gesundheitsfördernde Wirkung der Obstsaftes siehe auch folgende Seite.

3. Kap.: Das Entsaften von Gemüse

Gemüsesäfte enthalten ebenso wie Obst alle wertvollen Nähr- und Aufbaustoffe, Vitamine und Mineralsalze und haben daher eine besonders gesundheitsfördernde Wirkung. Außer zum Trinken eignen sich Gemüsesäfte sehr gut zum Würzen und Anreichern von Suppen und Soßen.

Entsaftungsgut	Dämpfzeit Minuten	Vorbereitung des Entsaftungsgutes
Gurken	45	Gurken schälen, in Stücke schneiden.
Möhren	60	Möhren schaben, raspeln.
Rettiche	60	Waschen und putzen, raspeln.
Rote Rüben	60	Waschen, nicht schälen, raspeln.
Spargel (Abfallstücke, Schalen)	60	Spargel waschen, schälen, Abfall in Stücke schneiden.
Sellerie	60	Knollen und Blätter waschen, in kleine Stücke schneiden.
Spinat (nur ungedüngten)	45	Spinat gut waschen und zerkleinern.
Tomaten	45	Gewaschene Tomaten in kleine Stücke schneiden.
Zwiebeln	60	Zwiebeln mit Schale entsaften, gut putzen und waschen, zerkleinern.

Über die gesundheitsfördernde Wirkung der Gemüsesäfte siehe auch folgende Seite.