

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Koch-Buch für den Junker u Ruh Gasherd**

**Junker & Ruh AG <Karlsruhe>**

**Karlsruhe, [ca. 1939]**

Allgemeine Kochregeln

**urn:nbn:de:bsz:31-57562**

## Allgemeine Kochregeln:

Natürlich kochen Sie die rohen Nahrungsmittel, um sie für den menschlichen Organismus leichter verdaulich und schmackhafter zu machen. Es ist aber nicht einerlei, wie die Speisen gekocht werden; ihre Güte, vor allem aber ihr Aroma und ihr Nährwertgehalt sind von der richtigen Zubereitungsart entscheidend abhängig. Wollen Sie als tüchtige Hausfrau immer bekömmliche und kräftige, also nahrhafte Kost auf den Tisch bringen, sollten Sie sich die wichtigsten Regeln der neuzeitlichen Ernährungslehre zum Grundsatz machen. Sie haben deshalb nicht etwa mehr, sondern im Gegenteil weniger Arbeit, sparen sogar noch Gas und erreichen, daß die Speisen auch gekocht noch sämtliche Aroma- und Nährwertstoffe, auf die es doch schließlich ankommt, erhalten. Und diese Grundregeln lauten:



eignen sich besser zum Kochen als hohe, schmale Töpfe; am besten mit etwa 20—24 cm Durchmesser.

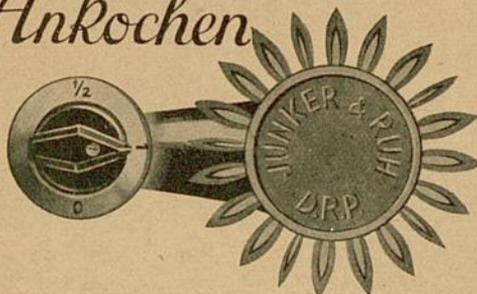
2. Gemüse nicht abbrühen, da sonst die wertvollsten Bestandteile verlorengehen; feinschneiden ist besser. Gemüse können in den meisten Fällen im eigenen Saft (Oel) oder nur mit geringer Wasser- und Salzzugabe gargedünstet werden.
3. Zu Soßen und Suppen nur so viel Flüssigkeit nehmen, wie unbedingt notwendig, da fast keine Flüssigkeit verdampft.
4. Die Fettzugabe für Gemüse und Pfannengerichte kann auf das mindeste beschränkt werden.
5. Alle Suppen, Gemüse und Soßen vor Beginn des Kochens würzen, nur dann bleiben die Nährsalze erhalten, auch schmecken die Speisen würziger.

# Niemals einen Topf ohne Deckel aufstellen



6. dadurch würde nicht nur viel Wärme verloren gehen, auch die Aromastoffe entweichen, und durch den Luftzutritt während des Kochens werden die Vitamine, Stoffe, die zum Leben unbedingt notwendig sind und die die Kochtemperatur gut aushalten, zerstört.

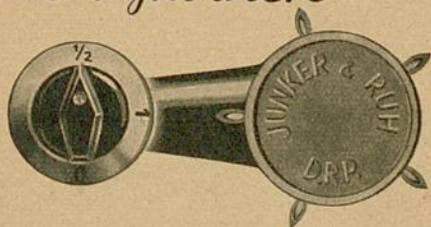
## Ankochen



Mit der großen Flamme. Hahngriff steht auf „1“.

Stundenverbrauch:  
0,4—0,47 cbm Gas.

## Fertigkochen



Mit der Sparflamme. Hahngriff ist so weit wie möglich nach links gedreht. (Die Sparflamme muß immer noch den hellgrünen Kern im blaviolettten Saum aufweisen.)

Stundenverbrauch:  
0,055—0,07 cbm Gas.

7. Die nach den ersten 6 Punkten vorbereiteten Speisen werden mit der großen Flamme — Hahngriff steht auf „1“ — zum Kochen gebracht. Sobald Dampf aufsteigt, nicht den Deckel

hochnehmen, sondern nur die Flamme kleinstellen, das heißt, den Hahngriff so weit wie möglich nach links drehen. Mit der Sparflamme die Speisen fertigkochen. Durch die geringe Wärmeabgabe der Sparflamme können die Speisen weder anbrennen noch überlaufen. Es braucht also nie der Deckel hochgenommen, die Speisen umgerührt, oder Wasser nachgefüllt zu werden. Sie machen sich dadurch weniger Arbeit, da die Speisen keinerlei Wartung erfordern. Die fertigen Speisen sehen gut aus, sind nicht zerfallen, oder zerkocht und schmecken ausgezeichnet, da nach dieser Kochweise alle Aromastoffe und Nährwerte erhalten bleiben.

Die Speisen sollen also nicht länger und nicht stärker der Hitze ausgesetzt werden, als unbedingt notwendig ist.

Berücksichtigen Sie stets diese 7 wichtigen Grundregeln, dann kochen Sie nahrhaft, billig und mühelos!



## Turm- Kochverfahren

Wirklich ideal ist das Turmkochverfahren, das Sie täglich bei der Zubereitung der Mahlzeiten anwenden sollten, denn Sie sparen nicht nur Geld, sondern auch viel Mühe und Zeit und haben außerdem die Gewähr, daß in den Speisen alle Nährwerte und Aromastoffe erhalten bleiben. — Dabei beträgt die Gesamtkochzeit eines Turmgerichtetes — vom Aufsetzen der Töpfe an — auch bei „schweren“ Speisen nur rund 45 Minuten bei geringstem Gasverbrauch.

Ein Satz gleichgroßer Töpfe, einerlei aus welchem Material, jedoch mit aufgebogenem Rand und ganz flachen Deckeln, eignet sich am besten dazu. Die Speisen werden einzeln auf der großen Flamme zum Kochen gebracht, dann evtl. mittelst Zwischenringen (unter dem Namen Sparringe in jedem Haushaltsgeschäft erhältlich) zum Weiterkochen mit der Sparflamme übereinander-