

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Die praktische Reform-Küche**

**Mauterer, Carl**

**Karlsruhe, 1910**

22. Eingedünstete Früchte und Gemüse.

**urn:nbn:de:bsz:31-57184**

Schrotmehl, zerlassene Butter, Salz wird mit Wasser zu einem ziemlich festen Teig angemacht, unter welchen man zum Schluß das Backpulver wirft. Diesen Teig lasse man an warmem Orte eine Stunde aufziehen und backe ihn zwei Stunden in mäßig warmem Ofen. Statt Backpulver kann auch 10 Gr. Gese verwendet werden, welche man dem Teig gleich zu Anfang beisetzt, jedoch wird dann lauwarmes Wasser verwendet.

328.

**Früchte-Brot.**

100 Gr. Rosinen, 100 Gr. Korinthen, 100 Gr. Zitronat und Orangeat, 100 Gr. Mandelviertel, 100 Gr. Haselnußviertel, 50 Gr. Pflanzenbutter und 250 Gr. verschnittene Feigen, werden unter den Teig Nr. 327 gemengt. Zu diesem Zwecke soll der Teig etwas weicher sein. Es werden zwei Brote davon geformt, welche man in gebutterte Form bringt, aufgehen läßt und ungefähr in einer Stunde backt.

329.

**Plum-Kakes oder englischer Kuchen.**

9 Eigelb, 6 Eiweiß, 150 Gr. Zucker, 150 Gr. Pflanzenbutter, 250 Gr. Mehl, Zitronen-Abgeriebenes, 100 Gr. Sultaninen, 100 Gr. Korinthen, 60 Gr. Zitronat und Orangeat, 2 Teelöffel Backpulver.

Eigelb, Zucker und Butter werden schaumig gerührt, nun kommen die Früchte dazu, alsdann wird der Schnee, das Mehl und Backpulver leicht darunter gemacht, sofort in gebutterte Formen gefüllt und gut warm gebacken.

**Eingedünstete Früchte und Gemüse.**

Das Verfahren beruht auf folgendem Grundsatz: Durch das Dünsten werden die Bazillen und deren Keime getötet. Weiter tritt durch das Erhitzen größtenteils die über den Früchten sich befindliche Luft aus, welche nicht wieder eindringen kann, falls der Verschuß ein richtiger ist. (Wenn man Korken verwendet, so sollen diese, wie in Nr. 330 beschrieben ist, sofort gesiegelt werden.) In dem fast luftleeren Raume können die kleinen Lebewesen und deren Keime, welche die Gärung bewirken, nicht existieren. Sobald aber der Raum nicht luftleer genug ist, wird die Gärung alsbald eintreten. Für die zweckmäßigste und natürlichste Erhaltung der frischen Früchte wurde schon im 17. Jahrhundert von der französischen Regierung ein Staatspreis ausgeschrieben. Es bemühten sich verschiedene Bewerber, durch Trock-



nen, Einzuckern und Einkochen uff. diesen bedeutenden Preis zu erhalten. Er wurde einem Küchenmeister zuerkannt, der im wesentlichen dasselbe vorführte, was man heute das Dünsten nennt. Von dieser Zeit an versuchte man in Konditoreien und später auch in Konservenfabriken, das Obst und bald darauf auch die Gemüse auf diese Weise zu erhalten. Menschen, die auf solche Ideen kamen, hatten gewiß einen großen Drang nach Lebensreform und modernen Zielen in sich vereinigt; denn sie versuchten ernstlich, mit dem Alten zu brechen und Neues einzuführen. Sie haben also neue Gedanken in sich aufgenommen, daher ist es ihnen auch gelungen, die Früchte zu erhalten und den Menschen zu ermöglichen, auch im Winter die kostbaren Früchte zu genießen. Es wäre logisch unrichtig, sich mit Reformideen und moderner Nahrung zu befassen und zu ernähren, aber in seinen Gedanken noch rückständig beim Alten zu verharren. Wer auf diese Art Früchte einmachen will, sollte in den Gedankengang desjenigen einzudringen versuchen, der diese Ideen zum erstenmal gedacht und in die Praxis umgesetzt hat. Mißerfolge würden alsdann ausgeschlossen sein. Wer Reformarbeit leisten will, wer sich vegetarisch ernähren will, aber nicht den guten Willen hat, neue Gedanken und Ideen aufzunehmen, der wird schwer auf seine Rechnung kommen.

## 330.

## Schwarze Kirichen.

Die Kirichen werden von den Stielen und nach Wunsch auch von den Steinen befreit, in Gläser oder Krüge gefüllt. Mit folgender Zuckerslösung überschüttet: 250 bis 400 Gr. Zucker zu 1 Liter kochendem Wasser, je nach der Süßigkeit der Früchte. (Man bringe den Zucker in das kochende Wasser und rühre einige Male untereinander.) Die Gefäße werden mit Korken, Glas oder Aluminiumdeckel verschlossen und mittelst Schnur, Draht, Blechstreifen oder Bügel festgehalten. Diese Gefäße kommen in einen Kessel, auf dessen Boden ein Drahtgitter ist. Jedes einzelne Gefäß kann mit einem Lämpchen umwickelt werden, damit beim Auf- oder Abstellen kein Gefäß zerspringt. Es wird nun der Kessel bis zum Halse der Gefäße mit Wasser gefüllt und zum Kochen gestellt. Wenn es anfängt zu kochen, wird das Feuer vermindert, daß das Wasser nur noch siedend bleibt und so 15 Minuten stehen lassen. Nach dieser Zeit wird der Kessel vom Feuer entfernt und aufgedeckt. Nach zwei Stunden werden die Gefäße, falls man Kork verwendet hat, mit Siegelack oder Pech versiegelt. Zu diesem Zwecke nehme man eine alte Pfanne, bringe Siegelack oder Pech hinein. Wenn der Inhalt warm und dünnflüssig geworden ist, tauche man die zu verschließenden Stellen hinein. Sollten auf das erstemal noch Luftbläschen vorhanden sein, so tauche man noch ein zweitesmal hinein. Die Gefäße werden an kühlem, luftigem Orte aufbewahrt. In neuester Zeit kommen praktische Spezialkessel, für diesen Zweck in den Handel.



331.

**Rote oder weiße Kirschchen.**

Werden auf gleiche Art gemacht.

332.

**Sauer-Kirschchen (Amorellen).**

Zuckerlösung, auf 1 Liter Wasser, je nach Süßigkeit der Kirschchen, 600 bis 800 Gr. Im übrigen verfähre man wie bei Nr. 331.

333.

**Zwetschgen.**

Zuckerlösung; auf 1 Liter Wasser 400 bis 500 Gr. Behandlung ist gleich wie Nr. 330. Die Zwetschgen werden in Halbe oder Viertel geteilt. Wenn man sie ganz läßt, kann auch die Haut abgezogen werden. Zu diesem Zwecke halte man die Zwetschgen in kochendes Wasser, bis sich die Haut löst.

334.

**Mirabellen.**

Können gleich den Zwetschgen behandelt werden.

335.

**Erdbeeren.**

500 Gr. Erdbeeren, 200 Gr. Zucker.

Man wähle nur solche Früchte, die nicht zu groß und auch nicht zu reif sind, denn Erdbeeren sind schwer einzumachen. Man wasche die Früchte, entferne mit einer kleinen Schere die grünen Blätter, aber ohne die Stempel, die in die Erdbeeren gewachsen, zu entreißen oder die Erdbeeren zu verletzen. Wenn sie wieder trocken sind, streue man den Zucker darüber und lasse sie an kühlem Orte 6 bis 7 Stunden stehen. Die Erdbeeren werden nun vorsichtig in Gläser gefüllt, der Saft kann so darübergegossen werden, aber es wird zuviel sein und nicht darüber gehen, daher koche man ihn etwas ein. Er muß kalt darüber geschüttet werden. Wenn die Gläser geschlossen sind, so werden sie wie in Nr. 330 gedünstet. Sie werden nur bis zu 75 Grad Celsius erhitzt und 15 Minuten stehen lassen. Nach dieser Zeit kommen sie vom Herd und der Kessel wird aufgedeckt.

336.

**Johannisbeeren.**

Zuckerlösung; 650 Gr. auf 1 Liter Wasser.

Die von den Stielen gezupften, gewaschenen Johannisbeeren werden eingefüllt und wie Nr. 330 weiter behandelt.



337.

## Stachelbeeren.

Zuckerlösung; 700 Gr. auf 1 Liter Wasser; sonst behandelt wie 330.

338.

## Heidelbeeren.

339.

## Himbeeren.

340.

## Brombeeren.

Zuckerlösung; 600 Gr. auf 1 Liter Wasser; im übrigen wie Nr. 330.

341.

## Pflirsiche.

Zuckerlösung; 450 Gr. auf 1 Liter Wasser.

Da sich bei der frühen Frucht, die gerade die schönste und die beste ist, die Steine selten loslösen, befestige man mit einigen kleinen Nägeln ein scharfes Messer wagrecht auf dem Tisch, mit der Schneide nach oben. Nun drücke man eine Frucht mit ihrem natürlichen Einschnitte in die Schneide des befestigten Messers, nehme ein anderes scharfes, vielleicht größeres Messer, und drücke es in die obere Seite der Frucht, und zwar so, als hätte man den Pflirsich zwischen einer Schere. Man nehme einen Hammer und gebe auf das obere Messer einen etwas starken, sicheren, kurzen Schlag und siehe da, die Frucht ist genau durch die Mitte geteilt. Die Kerne werden weggeworfen und vor den Kindern gehütet, weil der Fruchtkeim Blausäure enthält und schon öfter Vergiftungen damit vorkamen. Man lasse sich nicht darauf ein, die Kerne zu verwenden des Geschmacks wegen, wie es manchmal empfohlen wird. Weiter verfare man wie in Nr. 330. Die Früchte können auch, wenn sie halbiert sind, geschält werden.

342.

## Aprikosen, eingedünstet.

Zuckerlösung; 500 Gr. Zucker, 1 Liter Wasser; weitere Zubereitung wie Zwetschgen, Nr. 333.

343.

## Erbsen.

Die Erbsen müssen sehr frisch und nicht zu groß sein, sonst ist ihre Haltbarkeit nicht von großer Dauer. Sie werden ausge-



macht, verlesen und nur schöne, gleichmäßige Ware genommen. Im Wasser werden sie 5 Minuten nicht zu schnell gekocht, damit die Haut nicht herunter geht. Das Wasser wird abgeschüttet und zur Suppe verwendet. Wenn die Erbsen erkaltet sind, fülle man sie in die bestimmten Gefäße und übergieße sie mit einer kalten Salzwasserlauge (20 Gr. Kochsalz auf 1 Liter Wasser), schließe dieselben wie in Nr. 330 und lasse sie 2 Stunden im Wasserbade sieden. Nach einigen Tagen kann man die Erbsen nochmals zum Feuer bringen und zum Kochen kommen lassen, aber dann gleich wieder absetzen. Auf diese Art ist die Haltbarkeit sicherer. Bei den Gemüsen ist Vorsicht und rasche Handhabung vonnöten, wenn sie gut haltbar sein sollen.

## 344.

## Bohnen.

Die Bohnen werden an beiden Seiten von den Fäden gereinigt, 5 Minuten gedämpft, abgeschüttet, schnell erkalten lassen, in Gefäße gefüllt und im übrigen wie Nr. 343 behandelt. Das abgegossene Wasser wird anderweitig verwendet. Gelbe Bohnen, Puff-Bohnen, Flageoletts und auch andere Gemüse können so zubereitet werden.

## Pilze einzumachen.

Zum Einmachen eignen sich folgende Sorten: Steinpilze, Champignons, Morcheln, Reizker, Ritterlinge, Pfeffermilchlinge, Wulstlinge und Pfifferlinge. Es ist darauf zu achten, daß die einzelnen Exemplare jung und zart sind. Wenn oft Vergiftungen beim Pilzgenuß vorkommen, so ist dies darauf zurückzuführen, daß die Pilze schon zu alt waren oder nicht sofort gegessen wurden. Es besitzen neben dem Fleisch die Pilze auch die Eigenschaft, daß sie schnell in Fäulnis übergehen. Der natürliche Geruch und Geschmack, falls er uns nicht durch falsche Lebensweise und Gewohnheiten abhanden gekommen ist, wird uns stets der richtige Wegweiser und Pfadfinder sein. Besser wäre es schon, auch die Pilze gleich neben das Fleisch zu stellen und von unserer Nahrung auszuschalten. Jedoch soll auch jenen Menschen, die gerne Pilze genießen, oder vorerst zu ihrem billigsten Lebensunterhalte gehören, Toleranz entgegengebracht werden. In Anbetracht der großen Ähnlichkeit mit dem Fleische, des reichen Eiweißgehaltes wegen, wurden sie hier als nächster Ersatz für dasselbe zugelassen, obwohl der Verfasser dieser Schrift sich bemüht ist, daß sie bald nach der Preisgabe der tierischen Stoffe auch als Menschennahrung in Wegfall kommen. Wenn die falsche Angabe,