

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die praktische Reform-Küche

Mauterer, Carl

Karlsruhe, 1910

26. Gelee von Früchten.

urn:nbn:de:bsz:31-57184

366.

Orangen-Punsch.

8 Orangen, 2 Zitronen, $\frac{6}{10}$ Ltr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Ltr. alkoholfreier Weißwein, $\frac{1}{4}$ Ltr. Saft von frischen oder eingemachten roten Kirschen, $\frac{2}{10}$ Ltr. Himbeersaft, 80 Gr. Zucker, 1 Teelöffel Vanillinzucker.

Es wird das Gelee von 4 Orangen und 1 Zitrone abgeschält und mit dem Wasser 10 Minuten gekocht, alsdann weiter verfahren wie in Nr. 365.

367.

Küchen-Kräuter.

Majoran, Thymian, Körbelkraut, Rosmarin, Bimbernell, Weinraute, Estragon, Petersilie und Sellerieblätter werden getrocknet und fein gestoßen. Zum Sammeln dieser sehr feinen, einheimischen Gewürzmischung ist die richtige Zeit Anfang Juli.

Gelee von Früchten.

368.

Johannisbeer-Gelee.

1 Liter Saft aus frisch ausgepreßten Johannisbeeren, 600 Gr. Zucker.

Alle Früchte müssen frisch gepflückt sein; wenn sie schon längere Zeit abgenommen sind, wird das Gelee nicht mehr fest. Der Saft wird mit einer Presse oder einem reinen starken Tuche ausgepreßt und mit dem Zucker auf starkem Feuer ungefähr $\frac{3}{4}$ Stunden gekocht. Der Kessel, welcher nur schwach halb voll gemacht wird, ist gut zu überwachen, weil die Flüssigkeit gerne überschäumt. Wenn das Gelee plötzlich zusammenfällt, so ist es auch bald fertig. Man mache folgende Probe: In ein Glas kaltes Wasser lasse man einen Tropfen von dem kochenden Saft hineinfallen, wenn sich der Tropfen zusammenzieht und nicht mehr verläuft wie Himbeersaft, so ist das Gelee fertig. Während des Kochens muß das Unreine, welches sich oben sammelt, abgeschäumt werden.

369.

Himbeer-Gelee.

Kann nach dem gleichen Verfahren wie Nr. 368 zubereitet werden.

7*

370.

Apfel-Gelee.

1 Ltr. Saft, 500 Gr. Zucker.

Lederäpfel oder auch Borsdorfer sind die geeignetsten Sorten. Sie müssen frisch gepflückt sein. Die Äpfel werden ungeschält zerschnitten, alles dabei gelassen und in einen Kessel gebracht. Nun gieße man soviel Wasser darüber, daß es knapp über die Äpfel geht und koche sie sehr langsam weich, damit der Saft nicht trüb wird. Im weiteren verfähre man wie in Nr. 368.

371.

Quitten-Gelee.

Kann behandelt werden wie Apfel-Gelee. Die restlichen Früchte kann man zu Eingemachtem einkochen.

372.

Eingemachtes (Marmelade).

Man nehme je nach der Süßigkeit der Frucht auf 1 Kilogramm Früchte oder Mark 600 bis 900 Gramm Zucker. Man koche die Beeren mitsamt den Kernen ungefähr $\frac{3}{4}$ Stunden auf gutem Feuer, unter beständigem Rühren, sodann füge man den Zucker hinzu, koche noch 15 bis 20 Minuten, bis die Marmelade etwas dick geworden ist.

Es ist wichtig, gerade die Beeren mit den Kernen zu kochen, denn zur Reinigung des Darmes sind sie unentbehrlich. Bei Äpfeln, Quitten und Aprikosen werden die Früchte mit wenig Wasser weich gekocht, durch ein Sieb getrieben und dann ebenso verfahren.

Winke für eine heilbringende, zweckmäßige Ernährung.

Das gute Kauen und Einspeicheln einer jeder Speise ist von größter Wichtigkeit, will man dem Magen nicht Unmögliches zumuten. Er wird es wohl bis zum Ende des ersten Drittels oder gar bis zur Hälfte eines normal verlaufenden Menschenlebens besorgen. Aber mit Sicherheit wird er eines Tages seine Arbeit versagen. Ihn nun wieder in Takt zu setzen, ist eine große Lebenskunst und es wird nicht immer gelingen. Daher sagt man, daß ein Gramm Vorbeugung mehr wert sei, als ein Kilogramm Hei-

lung. A
der Spei
und so m
Wahlz
dreim
zu essen.
der früh
wohler
halb be
vollständ
Bei
so werde
zu ihrer
daß ihr
begn. N
Fleischfr
dann je
ihre scho
vollständ
ist. We
dient, f
der We
Weißbe
von den
Es
werden
Vegetar
gedacht
der We
tragen.
M
zeit ist
die nö
weise
werden
rung
Das I
Essen
behand
eine g
Wahlz
Speise
Noch
entfer
für de
Kraut
Speise
Magen
rolle.
teile