

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltungslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

Regeln für die Bereitung des Hefeteigs.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

Man unterscheidet daher zwei Sorten Hefe:

1. Flüssige oder Bierhefe,
2. Preß- oder Kunsthefe.

Letztere ist haltbarer und zuverlässiger als erstere, weshalb sie fast allgemein Anwendung findet. Die Hefe muß stets frisch und von guter Beschaffenheit sein.

Kennzeichen guter Hefe sind: Eine gelblich weiße Farbe, angenehmer, nicht saurerer Geruch und feuchte, brüchige Beschaffenheit; in Milch oder Wasser muß sie sich leicht zerrühren lassen.

Auf $\frac{1}{2}$ kg Mehl rechnet man, je nach der Güte der Hefe, Jahreszeit und Art des Gebäckes, 12—20 g Hefe. Man bezahlt dafür beim Bäcker 2—6 S. Im allgemeinen braucht man im Winter mehr als im Sommer und für Brotteig weniger als für Kuchensteig.

Aufbewahrung von Hefe und Sauerteig. Bierhefe unterliegt sehr rasch, oft schon nach 1—2 Tagen, der Verderbnis.

Preßhefe hält sich an einem kühlen, luftigen Ort aufbewahrt, im Sommer 4—5, im Winter 8—10 Tage. Bei Wärme und Feuchtigkeit geht sie schnell zu Grunde.

Sauerteig wird durch Einkneten von Mehl fester und dadurch haltbarer gemacht. Man bewahrt ihn in einem gut glasierten, irdenen Topf, mit etwas Salz überstreut, kühl und luftig auf.

Regeln für die Bereitung des Hefeteigs.

Hefe braucht, um sich im Teig vermehren und Gährung hervorzurufen zu können, den richtigen Wärmegrad und Feuchtigkeit. Hitze tötet die Hefepilze; bei Kälte fehlt die zu deren Entwicklung nötige Wärme.

Alle Zutaten zum Hefeteig (Mehl, Milch, Wasser) müssen gleichmäßig erwärmt in einem warmen Raume sein.

Preßhefe wird mit lauwarmem Milch oder Wasser dünn verrührt, bis sie eine der Bierhefe ähnliche Beschaffenheit hat und so zum Anrühren des Vorteiges verwendet. Diesen macht man dünn, um rasche Gärung und dadurch ein rasches Aufgehen des eigentlichen Teiges zu bewirken. Beschleunigt wird die Wirkung bei Weißbrotteig durch Zugabe von etwas gestoßenem Zucker.

Der Vorteig wird zum Aufgehen mit einem Tuch bedeckt und warm gestellt. Dieses kann in $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Stunde erfolgt sein, doch kann man auch, z. B. im Winter, den Vorteig schon am Abend vor dem Backtage machen und ihn über Nacht an einem mäßig warmen Ort aufgehen lassen.

Sauerteig muß zur Bereitung des Vorteiges in lauwarmem Wasser gleichmäßig zerdrückt werden, so daß keine Klumpen bleiben. Damit rührt man einen Teil des Mehles an und macht, sobald dieser Vorteig gärt, unter Zugabe des nötigen Salzes und Wassers den Brotteig.

Zum Aufgehen des Brot- und Kuchensteiges rechnet man, je nach der Wärme des Raumes und Teiges und der Festigkeit des letzteren 1—3 Stunden. Ein weicher Kuchensteig treibt rascher, als ein fester Brotteig.

Das Backen des Hefeteigs. Die Ofenwärme kann vor dem Einschieben durch Einstreuen von etwas Mehl, welches sich braun, aber nicht schwarz färben darf, oder durch Hineinlegen eines Stückes Papier, das nicht verbrennen darf, probiert werden. Der Ofen muß den richtigen Wärmegrad haben, damit die Oberfläche des Brotes oder Kuchen schnell erhärtet; die Luftblasen dehnen sich aus und geben dadurch dem Gebäck die nötige Lockerheit. Erhärtet es nicht schnell genug, so fällt es zusammen, bekommt einen nassen Streifen und ist schwer verdaulich.

Während des Backens muß die Hitze durch bedachtsames Schüren gleichmäßig erhalten werden.

Die glänzend braune Kruste an der Oberfläche des Brotes rührt davon her, daß es vor dem Einschieben und beim Herausnehmen aus dem Ofen mit Wasser überstrichen wurde. Gewöhnliches Weißbrot bestreicht man vor dem Backen mit zerrührtem Ei oder Eigelb.

Der Wassergehalt vermindert sich beim Backen durch Verdunsten eines Teils der Feuchtigkeit. Gut ausgebackenes Brot oder Kuchen fühlt sich daher leichter an und verliert durch Aufbewahrung noch an Gewicht. Will man trockenes Brot oder Kuchen wieder frisch machen, so kann man sie, mit Wasser bestrichen, nochmals in den warmen Ofen stellen.

Die Kartoffeln.

Die Kartoffel ist ein aus Amerika stammendes Knollengewächs, welches im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht wurde, doch erst seit Mitte des 18. Jahrhunderts allgemeine Verbreitung gefunden hat. Jetzt ist sie ihres Wohlgeschmacks und billigen Preises wegen ein unentbehrliches Nahrungsmittel geworden; mit Fleisch, Milch, Fett, Käse, Hering oder Hülsenfrüchten genossen, bietet sie eine gute Nahrung und durch die mannigfache Art der Zubereitung reiche Abwechslung. Allein gegessen ist die Kartoffel ihres geringen Nährwertes wegen unzureichend. Sie enthält, außer einer beträchtlichen Menge Stärkemehl, nur sehr wenig Eiweiß und kein Fett. Die Zukost muß deshalb stets eiweiß- und fettreich sein, um die fehlenden Stoffe zu ergänzen und den Körper genügend zu ernähren. Ihrer Billigkeit wegen wird die Kartoffel häufig im Übermaß genossen; dies ist der Grund einer durch die einseitige Ernährung hervorgerufenen Krankheit, bei welcher der Körper zu viel Fett ansetzt, aufgedunsen und kraftlos wird (Skrofuloze). Namentlich Kinder und Personen, welche eine sitzende Lebensweise führen, sollten wenig Kartoffeln genießen; körperlich arbeitende Menschen können mehr vertragen.

Die Verdaulichkeit der Kartoffeln ist mit Ausnahme ganz neuer eine gute.

Die verschiedenen Kartoffelsorten unterscheidet man nach Farbe, Form und Reifezeit in gelbe, rote und bläuliche, lange und runde,