

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätlehre und Kochbuch

Oberdörffer, Margarethe

Gailingen (Baden) ; Dießenhofen (Schweiz), [1934]

X. Gedämpftes und geschmortes Obst.

urn:nbn:de:bsz:31-64011

X. Gedämpftes und geschmortes Obst.

1. Bratäpfel, ungeschält.
2. Ganze, geschälte geschmorte Apfel.
3. Bratäpfel mit Sahne und Nussfülle.
4. Apfel, geschmort.
5. Birnen, geschmort.
6. Kirschén, geschmort.
7. Pflaumen, geschmort.
8. Geschälte Pflaumen oder Zwetschgen.
9. Heidelbeeren, gedämpft.
10. Gedörretes Obst.

Obst sollte möglichst in rohem Zustande genossen werden, und zwar niemals in Verbindung mit Gemüse oder mit Wasser. Beide Verbindungen erzeugen Gärungen, welche, wenn sie chronisch werden, zu schlimmen Erkrankungen führen. Auch für gedämpftes Obst gelten vorstehende Regeln.

Getrocknetes Obst ist, sofern es nicht geschwefelt ist, diätetisch einwandfrei. Alles getrocknete Obst muß gut gewaschen werden, da an demselben häufig weißliche Bakterien haften, welche von Laien für Zucker angesehen werden.

Nach dem Waschen weicht man das Obst in abgekochtes Wasser ein und läßt es schön aufquellen. Man genießt es nun roh oder dämpft das Obst in dem Einweichwasser oder Fruchtfaß weich. Nach Geschmack gibt man noch etwas Zitronensaft oder Apfelsinenjaft hinzu. Zum Süßen verwende man fein geschnittene Feigen, Sultaninen, Fruchtzucker oder Honig. Es ist ratsam, Steinobst nicht mit Kernobst zusammen zu essen, sondern beides für sich allein, das Obst ist so leichter verdaulich.

1. Bratäpfel (ungeschält).

Man nehme mittelgroße, mürbe Apfel, reibe sie gut ab und setze sie mit der Blüte nach unten nebeneinander auf ein Backblech oder auf einen irdenen Teller. Man kann etwas Butter oder Öl auf das Backblech geben und stellt die Apfel in eine heiße Bratröhre, bis sie plagen.

2. Ganze, geschälte, geschmorte Apfel.

Schöne, mittelgroße Apfel werden geschält und von Blüten und Stiel befreit. In eine flache Auflaufform gibt man etwas Butter oder Öl, stellt die Apfelchen nebeneinander hinein und die Form in eine heiße Bratröhre, bis sie weich gebraten sind.

3. Bratäpfel mit Sahne und Nussfülle.

Mittelgroße, mürbe Apfel werden geschält und mit einem Ausstecher Blüte, Kernhaus und Stiel ausgestochen. Gemahlene Haselnüsse ver-

mische man mit etwas Rohrzucker, setze die Apfel nebeneinander in eine flache Auslaufform, fülle die Kernhaushöhle mit Haselnußmasse, gieße süße Sahne darüber und backe die Apfel in der Bratröhre weich.

4. Apfel (geschmort).

Kleine, gleichmäßige Äpfelchen werden geschält, von Blüte und Stiel befreit und in einen gut schließenden Topf nebeneinandergesetzt. Nun gibt man einige Flöckchen Butter darunter, sowie etwas Fruchtfaß, deckt die Pfanne gut zu und schmort die Apfel auf der Seite des Herdes langsam weich.

5. Birnen (geschmort).

Ganz reife, weiche Birnen, welche aber nicht teigig sein dürfen, werden geschält, halbiert und vom Kernhaus befreit. Dann legt man sie nebeneinander in eine gut schließende Pfanne, gibt einige Butterflöckchen daran, sowie etwas Fruchtfaß, deckt die Pfanne gut zu und läßt die Birnen auf der Seite des Herdes langsam weichkochen. Birnen, auf diese Weise zubereitet, sind außerordentlich nahrhaft.

6. Kirschchen (geschmort).

Schöne reife, schwarze Kirschchen werden entsteint, mit etwas Rohrzucker bestreut, $\frac{1}{2}$ Stde. zur Seite gestellt. Inzwischen haben die Kirschchen genügend Saft gezogen, um sie darin, gut zugedeckt, auf der Seite des Herdes zu schmoren. Man beachte bei der Vorbereitung der Kirschchen, daß diese in reifem Zustand leicht Maden bekommen; solche Früchte werfe man weg.

7. Pflaumen (geschmort).

Vollreife Pflaumen werden mit einem Tuch abgerieben, in der Mitte durchgeschnitten und entsteint. Dann legt man sie in eine Messingpfanne, streut etwas Rohrzucker darüber und läßt $\frac{1}{2}$ Stde. ziehen; auf diese Weise bildet sich Saft. Man kann nun, ohne befürchten zu müssen, daß das Obst anbrennt, dieses einmal aufkochen lassen und gibt es warm oder kalt zu Tisch.

8. Geschälte Pflaumen oder Zwetschgen.

Reife Pflaumen oder Zwetschgen tauche man rasch in kochendes Wasser und schäle sie ab. Dann lege man sie in eine Messingpfanne, bestreue sie mit etwas Rohrzucker und lasse sie 10 Min. ziehen. Inzwischen hat sich genügend Saft gebildet, um die Pflaumen auf der Seite des Herdes darin weichzuschmoren.

9. Heidelbeeren (gedämpft).

Man gibt an die Beeren etwas Rohrzucker und schüttelt sie damit einige Male um. Nach $\frac{1}{2}$ Stde. haben die Beeren soviel Saft gezogen, daß man sie auf das Feuer stellen und zugedeckt langsam weichkochen lassen kann.

10. Gedörktes Obst.

Alle getrockneten oder gedörkten Obstarten werden sauber gewaschen und in etwas abgekochtes, erkaltetes Wasser 10—12 Stdn. eingeweicht. Dann gebe man zum Süßen entweder fein geschnittene Feigen oder etwas Rohrzucker darein und dämpfe das Obst zugedeckt mit dem Einweichwasser oder etwas Fruchtjaft langsam weich.