

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätlehre und Kochbuch

Oberdörffer, Margarethe

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

XVII. Eingemachte Früchte und Gemüse.

urn:nbn:de:bsz:31-64011

XVII. Eingemachte Früchte und Gemüse.

1. Apfelkraut.
2. Apfelsinenkonfitüre.
3. Apfelsinen oder Zitronenschale, kandiert.
4. Birnenhonig.
5. Erdbeersaft, roh.
6. Himbeersaft, roh.
7. Quittenpaste.
8. Heidelbeeren in Flaschen eingemacht.
9. Preiselbeeren in Flaschen eingemacht.
10. Preiselbeeren in Töpfen einzumachen.
11. Salzbohnen (Saure Bohnen).
12. Maiskolben in Essig.
13. Mixed Pickles.
14. Tomatenmark.
15. Sauerkraut einzumachen.
16. Saure Gurken einzumachen (Salzgurken).
17. Senfgurken.
18. Knoblauchgurken, vorzüglich.

Eingemachte Früchte können frische niemals ersetzen, da ihnen meistens das Aroma fehlt und die Energiestoffe durch langes Kochen verlorengehen. Von einigen wenigen Früchten, welche man ohne lange Kochprozesse haltbar machen kann, sollen nachstehend die Rezepte angegeben werden. Besonderen Wert lege man auf das Einmachen des Sauerkrauts, da dieses ein hervorragendes diätetisches Nahrungsmittel ist, welches auf den gesamten Verdauungsapparat die allergünstigste Wirkung ausübt. Sauerkraut darf niemals gekocht werden, da durch den Kochprozeß die wertvollen Milchsäurebakterien getötet werden und die Wirkung als Desinfektionsmittel für Magen und Darm dadurch verlorengeht.

Eingemachte Gurken, in kleinen Mengen genossen, wirken erfrischend und anregend für die Organe.

Eingemachte Gemüse und Früchte.

1. Apfelkraut.

Man nimmt $\frac{2}{3}$ Apfel und $\frac{1}{3}$ Birnen, wäscht diese gut, mahlt sie auf einer Obst- oder Gemüsemühle fein und preßt den Saft durch eine Obstpresse oder durch ein Tuch. Den so gewonnenen Saft gibt man in eine Messingpfanne und läßt ihn langsam auf der Seite des Herdes oder in einem Doppelfocher einkochen, bis er dick ist.

2. Apfelsinentonfitüre (englisch).

Man nimmt dazu 5 süße und 5 bittere Orangen und 2 Zitronen, wischt diese mit einem Tuch sauber ab, schneidet sie ungeschält der Länge nach entzwei, nimmt die Kerne heraus und schneidet mit einem sehr scharfen Messer haarfeine Scheibchen aus den halbierten Früchten. Die so vorbereiteten Apfelsinen und Zitronen legt man in eine Schüssel und gießt $2\frac{1}{2}$ l kaltes Wasser darüber, deckt sie zu und stellt sie 24 Stdn. in einen kühlen Raum. Am nächsten Tag gießt man das Wasser ab, kocht es auf, läßt es erkalten und gießt es wieder über die geschnittenen Früchte. So läßt man das Ganze nochmals einen Tag stehen, kocht dann die Früchte in dem Wasser weich, nimmt diese, sobald sie weich sind mit dem Schaumlöffel heraus, gibt 5 Pfd. Zucker in das Wasser, kocht diesen, bis er klar ist, dann legt man die Früchte wieder hinein, läßt beides nochmals kochen, bis die Schalen ganz weich und glasig sind, dann füllt man die Konfitüre in saubere, vorgewärmte Gläser, läßt sie erkalten und bindet sie dann mit Pergamentpapier zu.

3. Apfelsinen- oder Zitronenschale, kandiert.

Man legt die Schalen 2 Tage in Salzwasser, gießt dies ab und erneuert es durch frisches Wasser. Am dritten Tag nimmt man die Schalen aus dem Wasser, läßt sie abtropfen, entfernt den inneren weißen Pelz mit einem scharfen silbernen Löffel und schneidet die Schalen in längliche Streifen. Nun läßt man soviel Zucker, als das Gewicht der Schalen beträgt, bis zum Faden kochen, gibt die Apfelsinen oder Zitronenschalen hinzu und kocht das Ganze nochmals, bis die Schalen glasig sind und die Flüssigkeit ganz eingekocht ist. Die so eingedickten Schalen halten sich sehr lange und schmecken, fein gewiegt, unter Obstsalat gut.

4. Birnenhonig.

Ausgereifte, große, saftige Birnen werden geschält und auf einer Glasreibe gerieben. Das so gewonnene Birnenmark preßt man durch ein dünnes Leinentuch, gibt es in einer Messingpfanne aufs Feuer und läßt es unter ständigem Rühren zu einem dicken Sirup einkochen. Er wird, noch heiß, in vorgewärmte Gläser gefüllt und nach dem Erkalten mit

Pergament zugebunden. Man kann den Birnenhonig an Stelle des Bienenhonigs für Kinder als Brotaufstrich verwenden.

5. Erdbeerjaft (roh).

Man nehme am besten reife Walderdbeeren, rolle sie, ohne zu waschen, auf reinen Tüchern hin und her, um sie von etwa anhaftendem Schmutz zu befreien. Dann gebe man dieselben mit ebensoviel feinem Zucker, als die Erdbeeren gewogen haben, lagenweise in eine Porzellanschüssel, streue auf 5 Pfd. Beeren 10 g pulverisierte Zitronensäure und lasse die Beeren 1 bis 2 Stunden ziehen. Dann befestige man an den vier Beinen eines umgekehrten Küchenstuhles ein Tuch, gebe die Beeren hinein, stelle eine Schüssel darunter und lasse den Saft abtropfen, was gewöhnlich einen Tag erfordert. Dann fülle man den Saft in kleine, gut gereinigte Fläschchen, verkorkte und versiegle diese und bewahre sie in kühlem Raume auf.

6. Himbeerjaft (roh).

Man nehme 3 l frischgepflückte Himbeeren, 2 l gekochtes, erkaltetes Wasser, 40 g Weinsäure. Die Weinsäure löst man mit kaltem Wasser in einem Steintopf auf, schüttet die Beeren hinein und läßt sie gut zugedeckt 24 Stdn. stehen. Dann bindet man an den 4 Beinen eines umgekehrten Küchenstuhles ein Tuch fest, gießt die eingeweichten Früchte samt Wasser hinein und läßt den Saft ablaufen, ohne zu pressen. Nun gibt man auf 1 l Saft 650 g feinen Zucker und rührt so lange, bis dieser sich aufgelöst hat. Den sich dabei bildenden Schaum schöpft man ab. Der Saft ist nun fertig und wird sofort in rein gespülte Flaschen gefüllt und mit einem Lappchen zugebunden. Bei der Zubereitung des Saftes kommt es hauptsächlich darauf an, daß man diesen in einem möglichst kühlen Raume herstellt, da er sonst leicht gärt.

7. Quittenpaste.

Schöne reife Quitten reibt man mit einem sauberen Tuch ab, schneidet sie mit der Schale in Stücke, läßt sie langsam in Wasser weichkochen und treibt sie dann durch ein Haarsieb. Das erhaltene Mark wird nun gewogen, gleich viel Zucker daruntergemengt und in einer Messingpfanne unter ständigem Rühren dick gekocht. Sobald die Masse sich dick vom Löffel löst, schüttet man sie auf ein sauberes, dick mit Puderzucker bestreutes Brett, streicht die Masse mit einem flachen Messer 2 cm dick glatt, streut nochmals dick Puderzucker darauf und läßt sie an einem warmen Ort 24 Stdn. trocknen. Dann schneidet man viereckige Stückchen daraus, die man zwischen Butterbrotpapier verpackt, in Spantkörbchen aufbewahren kann.

8. Heidelbeeren in Flaschen eingemacht.

Die belesenen und gewaschenen Beeren werden, nachdem sie auf einem Sieb abgelaufen sind, in sauber gereinigte, trockene Flaschen eingefüllt, wobei man die Flaschen öfter auf ein weiches Tuch stößt, damit die Früchte sich setzen und man viel hineinbekommt. Nun werden die Flaschen mit neuen Korken gut verkorkt, mit Bindfaden kreuzweise überbunden und im Wasserbad $\frac{1}{4}$ Stde. auf 75° erhitzt. Die so konservierten Früchte fallen nicht stark zusammen und behalten ihr Aroma.

9. Preiselbeeren in Flaschen.

Die Beeren werden belesen und auf Tüchern sorgfältig gereinigt. Gut ausgespülte Flaschen füllt man nun mit Beeren, stößt die Flasche öfter auf eine weiche Unterlage, damit recht viel hineingehen, verkorkt dann die Flaschen mit guten neuen Korken, verbindet diese kreuzweise mit Bindfaden und kocht die Preiselbeeren im Wasserbad bei 75° 15 Min.

10. Preiselbeeren in Töpfen einzumachen.

Die gut gereinigten Beeren gibt man in eine Messingpfanne, stellt diese auf das Feuer und rüttelt sie, bis die Beeren anfangen, heiß zu werden. Sind die Beeren dann durch und durch richtig heiß, ohne zu kochen, füllt man sie schnell in gut gereinigte und vorbereitete Töpfe. Beim Gebrauch kann man jeweils nach Bedarf Beeren aus dem Topf nehmen. Sie lassen sich gut für Tunken u. dgl. verwenden.

11. Salzbohnen (saure Bohnen).

Man rechne zu 50 Pfd. Bohnen 2 Pfd. Salz. Schöne lange, zarte Stangenbohnen werden gewaschen, entfadet und einige Male der Länge nach durchgeschnitten. Einen gut gereinigten Steingutständer legt man mit sauber gewaschenen Weintraubenblättern aus, dann gibt man eine Lage Bohnen hinein, bestreut diese mit Salz, gibt wieder Bohnen hinzu usw., bis der Ständer voll ist. Dann drückt man die Bohnen mittels eines Holzstößels fest zusammen, deckt sie mit Nebenblättern zu und legt zwei zur Form des Steinguttopfes passende Brettchen darauf, die man mit einem gut gewaschenen Stein beschwert. Wenn sich nach einigen Stunden nicht genügend Flüssigkeit gebildet hat, gieße man etwas kaltes Wasser hinzu, bis es über den Bohnen steht. Nach 8—10 Tagen ist die Gärung der Bohnen beendet, man schöpft sodann den Rahm ab, reinigt die Innenwände des Topfes, Brettchen und Stein, legt ein sauberes Tuch auf die Bohnen, ebenso Brettchen und Stein. Sollte sich mit der Zeit die Wasserschicht verringern, so gieße man gekochtes Wasser, dem man etwas Salz beigelegt hat, darüber, bis die Flüssigkeit 2—3 cm über den Bohnen steht.

12. Maiskolben in Essig.

Fingerdicke Maiskolben befreit man von Deckblättern und Fasern, schneidet sie am Stielende ab, legt sie in eine Schüssel und streut zu 1 Pfd. Mais 1 Eßl. Salz darüber. Nach 24 Stdn. trocknet man sie ab und legt sie lagenweise mit Estragon, in Streifen geschnittenen Pfefferschoten und würfelig geschnittenem Meerrettich in ziemlich große, weite Gläser. Guten Weinessig verdünnt man mit $\frac{1}{4}$ l Wasser, kocht ihn auf und gießt ihn nach dem Erkalten über die Maiskolben, so daß diese von Essig bedeckt sind. Sie eignen sich gut zur Verzierung kalter Bratlinge.

13. Mixed Pickles.

Man nimmt dazu kleine, schöne, weiße Röschen vom Blumenkohl, ganz zarte, grüne Bohnen, grüne Erbsen, kleinste zarte Karotten, ganz kleine Maiskolben, Perlwiebeln oder Charlotten, 2 cm lange Gurken oder größere Gurken in dünne Scheibchen geschnitten, sowie den Samen von Kapuzinerkresse. Alle Gemüse werden schön gepuzt und gewaschen, dann kocht man jede Art der Gemüse außer den Gurken und Kapuzinerkressensamen vorsichtig in Salzwasser weich, so daß sie ganz bleiben und überspült sie, nachdem man sie aus dem kochenden Wasser genommen hat, sofort mit kaltem Wasser. Nachdem das Wasser abgetropft ist, schichtet man alles in Gläser und mischt in Würfel geschnittenen Meerrettich, in Streifen geschnittene, rote Paprikaschoten, Estragonblättchen und Kapuzinerkressensamen dazwischen und übergießt das Ganze mit gutem, abgekochten Weinessig. Nach einigen Tagen gießt man den Essig ab, läßt ihn nochmals aufkochen und erkalten und gießt ihn wieder über die Gemüse.

14. Tomatenmark.

Schöne, reife Tomaten werden gewaschen, auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt und geviertelt. Dann gibt man sie in einen Topf und läßt sie auf der Seite des Herdes ungefähr 2 Stdn. langsam kochen. Nun treibt man die Tomaten durch ein Haarsieb, läßt das Mark nochmals $\frac{1}{2}$ Stde. kochen, füllt es, noch heiß, in gut gereinigte, erwärmte Flaschen, die man zukorkt und versiegelt aufbewahrt, oder man füllt das Mark in kleine Sterilisiergläser, die man auf die übliche Weise bis 75° erhitzt.

15. Sauerkraut einzumachen.

Man nehme 15 schöne, große, spitze Krautköpfe und lege diese, wenn sie noch nicht ganz weiß sind, zum Bleichen ungefähr 8 Tage in den Keller. Nun entferne man die äußeren Blätter, sowie den Strunk und hoble das Kraut möglichst fein. Einen Steingutständer brühe man gut aus, belege ihn auf dem Boden mit sauber gewaschenen, großen Krautblättern, dann streue man das fein geschnittene Kraut darauf, etwas Salz, fein geschnit-

tene Apfel, nach Geschmack Wacholderbeeren oder Kümmel, wieder Kraut usw., bis das Kraut aufgebraucht ist. Man rechne für 15 Köpfe Kraut $\frac{3}{4}$ Pfd. Salz. Zwischen dem Einlegen stampfe man mit einem hölzernen Krautstampfer das Kraut immer wieder fest, so daß sich Brühe bildet. Nun deckt man das Kraut mit Blättern zu, legt zwei, dem Krautständer angepaßte Brettchen darauf, auf diese einen sauberen Stein und läßt das Kraut so einige Tage stehen, bis die Gärung vorüber ist. Darauf nimmt man den Rahm mit einem Löffel ab, wäscht die Innenseite des Ständers sauber aus, legt ein reines Tuch auf das Kraut und beschwert dieses wieder mit dem gereinigten Brettchen und Stein.

16. Saure Gurken einzumachen (Salzgurken).

Auf 50 Stück mittelgroße Gurken gebe man 300 g Salz, reichlich Dill, Blätter von sauren Kirschchen, Weinranken und wenn möglich, eine Handvoll unreife Weintrauben. Die Gurken werden sauber gewaschen, gebürstet und nochmals abgespült, dann mit einem Tuch abgetrocknet und lagenweise mit den obengenannten Zutaten in einen gut gereinigten Steintopf gelegt. Bei großen Töpfen lege man auf die obere Schicht ein Brett, eine runde Schieferplatte oder einen Teller und beschwert sie mit einem sauber gewaschenen Stein. Dann koche man das angegebene Quantum Salz mit 7 l Wasser auf, lasse es erkalten und gieße es über die Gurken. Sollte sich obenauf etwas Schimmel oder Rahm bilden, so schöpfe man diesen mit einem Löffel ab. Er schadet dem Geschmack der Gurken nicht.

17. Senfgurken.

Mittelgroße Gurken werden geschält, halbiert und mit einem silbernen Löffel das Kernhaus ausgekratzt. Dann schneidet man sie in beliebige Stücke, legt sie in eine Schüssel, bestreut sie mit Salz und läßt sie bis zum anderen Tag stehen. Nun schüttet man die Gurken auf ein Sieb zum Abtropfen, trocknet jedes Stück mit einem Tuch nach und schichtet sie lagenweise mit Senfsörnern, Estragon, Charlottenzwiebeln, Meerrettichstückchen und Lorbeerblättern in einen Steintopf. Hierauf kocht man guten Weinessig zu $\frac{1}{4}$ mit Wasser verdünnt auf und gießt diesen nach dem Erkalten über die Gurken. Nach 2 Tagen gießt man den Essig ab, kocht ihn nochmals auf, gießt ihn erkaltet wieder über die Gurken und wiederholt dies am dritten Tage nochmals. Die so eingemachten Gurken bleiben schön hart und schmecken sehr pikant.

18. Knoblauchgurken (vorzüglich).

Große, völlig ausgewachsene Gurken werden geschält, halbiert und mit einem silbernen Löffel die Kerne herausgekratzt. Dann schneidet man die Gurken in längliche, schmale Stücke, bestreut sie dick mit Salz und läßt sie über Nacht stehen. Hierauf schüttet man sie auf ein Sieb zum Abtropfen

und trocknet mit einem reinen Tuch jedes Stück nochmals nach. In einen gut gereinigten Steintopf schichtet man nun lagenweise die Gurken, gibt reichlich geschälte Knoblauchzehen, Charlottenzwiebelchen und gebierteilte Pfefferschoten dazu. Guten Weinessig kocht man mit $\frac{1}{4}$ Wasser auf und gießt diesen, wenn er erkaltet ist, darüber. Nach 2 Tagen gießt man den Essig ab und kocht ihn nochmals auf. Wenn er erkaltet ist, gießt man ihn wieder über die Gurken. Dies wiederholt man am dritten Tag nochmals, beschwert dann die Gurken mit einer runden Schieferplatte, streut eine Handvoll Senfterne darüber und bindet den Topf gut zu. 8 Tage nach der Herstellung können die Gurken schon gebraucht werden.