

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushaltungskurs

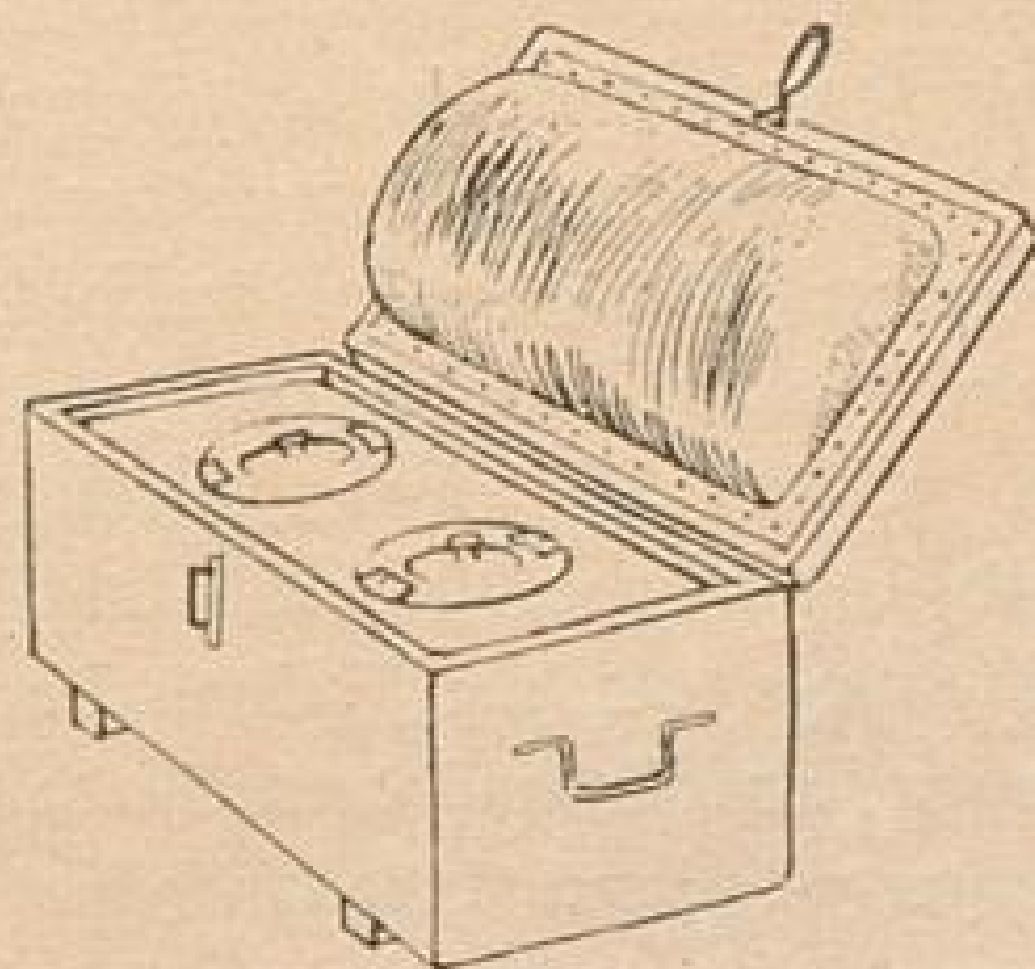
Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Wie kocht man in der Kochkiste?

urn:nbn:de:bsz:31-106241

stehen. Die Kochkiste bekommt ihren Platz dicht neben dem Herd, damit die Töpfe unmittelbar von der Kochflamme in die Kiste kommen und nicht durch eine weitere Entfernung an Wärme verlieren.



Die fertige Kochkiste

Wie kocht man in der Kochkiste?

Unverläßliche Voraussetzung für ein gutes Gelingen der in der Kochkiste garzukochenden Speisen ist, daß sie in kochendem Zustande hineingestellt werden und daß möglichst viel Dampf im Topfe enthalten ist. Man läßt deshalb 3 bis 4 Minuten vor dem Einsetzen den Topfdeckel fest geschlossen. Sind die Töpfe in die Kochkiste eingestellt, so muß sofort das Kissen aufgelegt und der Deckel fest geschlossen werden. Es ist selbstverständlich, daß dieser auch möglichst nicht geöffnet werden soll, solange Speisen in der Kiste stehen, damit ihre Eigenwärme nach Möglichkeit erhalten bleibt.

| Speisen | Vorkochzeit | Kochzeit (Je nach Menge) |
|----------------|-------------------|-----------------------------|
| Reis | 5 Minuten | $\frac{1}{2}$ —1 Stunde |
| Grieß | 3 Minuten | $\frac{1}{2}$ —1 Stunde |
| Grünkern | 25 bis 30 Minuten | $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden |
| Mehlschwitze | 15 Minuten | $\frac{1}{2}$ —1 Stunden |
| Hülsenfrüchte | 30 bis 40 Minuten | 3—4 Stunden |
| Rotkraut | 30 bis 40 Minuten | 2—3 Stunden |
| Sauerkraut | 30 bis 40 Minuten | 2—3 Stunden |
| Schwarzwurzeln | 30 Minuten | 1—2 Stunden |
| Fleisch | 30 Minuten | 2—4 Stunden |
| Dörrobst | 10 Minuten | 1 Stunde |

Wird Dürrobst am Vorabend in lauwarmem Wasser eingeweicht, so braucht es nur eine kurze Kochzeit. Die Speisen können ohne wesentlichen Nachteil auch länger in der Kochkiste bleiben, wenn die Arbeits- und Zeiteinteilung der Hausfrau es unbedingt erfordert. Im allgemeinen kommt man heute mehr und mehr davon ab, Speisen länger, als zum Weichwerden unerlässlich ist, zu kochen, da allzulanges Kochen den Nährwert beeinträchtigt.

Die Koch- und Vorkochzeiten können natürlich nur ganz ungefähr angegeben werden, da sie sich nach Menge und Beschaffenheit der Speisen richten müssen. So wird z. B. ein kleines Stück zartes Kalbfleisch auch in der Kochkiste bedeutend schneller weich sein als ein großer Rinderbraten, und frische Hülsenfrüchte rascher als vorjährige. Doch muß die Garkochzeit in der Kochkiste stets länger sein als auf dem Herde.

In der heißen Jahreszeit kann die Kochkiste auch als Kühlschrant benützt werden, da sie ja die warme Außenluft abhält. Die Speisen — Butter, Fleisch, Mayonaise u. a. — werden gut abgekühlt in die gut gelüftete Kochkiste, evtl. in eine Schüssel mit Eis, gestellt und erhalten sich darin tadellos frisch.

Kochgeschirr und Arbeitsgeräte.

Wir haben von Anfang an in diesen Hefen betont, daß die Hausfrau im eigensten Interesse stets bestrebt sein möge, ihr „Handwerkszeug“ gut in Ordnung zu halten. Das ist nicht immer so einfach, denn das „Handwerkszeug“ der Hausfrau ist weit mannigfaltiger und daher weniger leicht zu überblicken als das der meisten ehrbaren Meister. In der Küche setzt es sich zusammen aus dem verschiedenen Kochgeschirr und den Arbeitsgeräten, die beim Kochen notwendig sind. Ihre Zahl, Größe und Beschaffenheit werden in den einzelnen Küchen sehr verschieden sein, je nach der wirtschaftlichen Stellung und der Größe der Familie.

Auch in bescheidenen Verhältnissen ist stets ein Satz Schüsseln in verschiedenen Größen notwendig zum Vorrichten des Essens, zum Aufbewahren von Resten oder Vorräten und dergleichen mehr. Schüsseln aus Email sind zu allem zu gebrauchen, müssen jedoch vor Stoß und Fall geschützt werden, damit die Glasur nicht abspringt. Aluminium kann zum Teigrühren und Schneeschlagen nicht verwendet werden, weil die Masse darin dunkel wird. Am angenehmsten zum Vorrichten von Speisen sind Steingutschüsseln, doch zerbrechen sie natürlich leichter.

Auch die Kochtöpfe sollte man wenigstens in drei verschiedenen Größen besitzen und von der Nummer, die den Bedürfnissen der Familie am besten entspricht, etwa 3 bis 4 Stück: einen Milchtopf, einen Suppen-