Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

# Lesukra - die gesunde und frohe Küche der fortschrittlichen Hausfrau

Fischer, Friederike
Fischer, Friedrich

Heidelberg, 1936

II. Vernünftige Küchenführung

urn:nbn:de:bsz:31-126216

Visual Library

**Komplettin C** ist gleichfalls wasserlöslich, es ist das sogenannte Antiskorbutkomplettin. Es findet sich reichlich in frischen grünen Pflanzen, in Orangen und Zitronen, in Knollen- und Wurzelgewächsen, in den Nadeln der Koniferen oder Nadelhölzer und in der Milch. Weniger an C enthält das Obst und die Körnerarten. Fleisch enthält wenig an allen fünf Stoffen und ist demzufolge für die Ernährung unzureichend. Gegen hohe Hitze ist C empfindlich. Durch dies Komplettin werden Hautgeschwüre, Blutungen der nach außen mündenden Körperhöhlen, eiterige Zerstörungen des Zahnfleisches, blutige Entzündungen der Organe, freie Blutungen der Schleimhäute geheilt.

**Komplettin D.** Es ist wasserlöslich und dient dem Aufbau der Muskeln und Nerven. Es findet sich in den Hülsen der Körner und Samen, sowie in den frischen Hülsenfrüchten und frischen Grüngewächsen. Im Fleisch fehlt es fast vollständig. Mit der Ernährung vermittels sogenannter „kräftiger Kost", und darunter versteht man durchweg immer eine fleisch- und fettreiche Nahrung, ist also den gesamten Nervenleiden in ihren vielgestalteten Erscheinungen, wie Neuralgie, Nervosität, Neurasthenie, Lähmungserscheinungen, Muskelschwund, Erlöschen der Sehnen- und Hautreflexe, Unempfindlichkeit vereinzelter Körperstellen, Krampfzustände, eben allen echten Nervenkrankheiten, nicht beizukommen.

Da nun diese Neustoffe alle mehr oder weniger das Kochen nicht vertragen, sie aber für das Gesundbleiben, resp. Gesundwerden nun einmal unbedingt nötig sind, ist die logische Forderung die, daß man die Speisezubereitung mittels der Hitze bei der bestmöglichsten Schonung durchführt. Jedes lange und zu starke Kochen ist gefährlich und bedeutet eine Vernichtung dieser Wertkräfte.

# II. Vernünftige Küchenführung.

## Verliert die Nahrung durch das Kochen an Wert?

Ein Teil unserer Nahrungsmittel soll durch die Hitze verdaulicher und oft schmackhafter gemacht werden, auch werden durch Kochen viele Nahrungsmittel für den Menschen erst genießbar. Ferner sollen durch das Kochen Krankheitserreger, die den Nahrungsmitteln anhaften, abgetötet werden. Aus dem gleichen Grunde fand das Sterilisieren und Konservieren von allen möglichen Nahrungsmitteln große Verbreitung.



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Das Kochen hat aber sein Für und Wider, hat gefährliche Schattenseiten, denn das Erhitzen der Nahrungsmittel bedeutet ganz allgemein eine große Entwertung. Ragnar Berg, der bedeutende Nahrungsphysiologe, stellt z. B. fest, daß das Eiweiß der Nahrung durch eine hohe und zu lange Hitzeeinwirkung denaturiert, zum Teil völlig zersetzt wird. Organische Phosphorverbindungen werden in unbrauchbare Phosphorsäure überführt, die so wichtige Enzyme vernichtet und weitere Werte für den Körper zerstört.

Daraus ergibt sich, daß je mehr gekocht, je schlechter die Nahrung wird und gewinnt Grotzingers Ausdruck „Krematoriumsarbeit" volle Bedeutung. Eine vernichtendere Kritik hat das Kochen wohl kaum erfahren und es wäre zu wünschen, daß diese Kritik in den Ohren unserer Hausfrauen fortgesetzt klingen möchte, daß sie zum Bewußtsein wachgerüttelt werden. Einige ernst zu nehmende Stimmen wollen sogar epidemisch auftretende Darmkrankheiten, wie Cholera, Typhus, Paratyphus, ja auch die Tuberkulose auf einen zu langen Kochprozeß zurückführen. Eine weitere Tatsache von fundamentaler Bedeutung wäre noch zu nennen, nämlich die, daß der Anschlagswert gemischter Nahrung um so größer ist, je weniger diese durch die Erhitzung denaturiert wurde. So bleibt also eine zu lang gekochte Nahrung wirtschaftlich und gesundheitlich mit ein schädigendes Moment der Menschheit.

## Gekochte oder rohe Nahrung?

Als Reaktion auf den Zeitabschnitt des Sterilisierens und des Übergarkochens folgte die Rohkostbewegung.

Die gesundheitsuchenden Menschen sind in immer größerem Maße von dieser Bewegung erfaßt worden, auch haben viele Ärzte das zweifellos Gute, das diese Frischkosternährung gebracht hat, in ihren Heilplan mit aufgenommen. Daß der Mensch in seiner Nahrung allein von Rohkost leben kann, das zeigen uns die verschiedensten Völkerschaften. Auch rein theoretisch genommen muß sich ja der Mensch einmal in grauer Vorzeit, bevor er es verstand zu kochen, von Rohkost ernährt haben. Der Gedanke der Ernährung mit Rohkost ist also nichts Neues. Es wäre nur die Frage zu klären, ob alleinige Rohkost überhaupt notwendig und den heutigen Menschen noch zuträglich ist, da doch die meisten Menschen als Produkt der Zivilisation verweichlichte, bzw. geschädigte Aufnahmefähigkeiten haben. Selbst wenn sich diese Frage zu Gunsten der Rohkost klären ließe, würde der Mensch doch lieber Gekochtes als Rohes genießen, weil ihm das Gekochte nicht nur besser schmeckt, sondern weil er auch mehr davon verzehren



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

kann, und sich dadurch künstlich den Genuß, den ihm die Aufnahme der Nahrung bereitet, erhöht. Es hieße somit weltenfremd auftreten, wollten wir an diesen Tatsachen vorbei gehen. Wenn schon gekocht werden soll oder muß, dann darf es aber niemals so sein, daß dadurch körperschaffende Werte vernichtet werden. Es genügt einfach nicht, daß die rohe Nahrung Kräfte und Stoffe enthält, die fertig zubereiteten Speisen müssen ebenfalls für den menschlichen Körper genügende Mengen aufweisen, wenn er gesund bleiben soll. Beim Kochen wird dies oft übersehen und gehen solch wertvolle Substanzen durch unsachliche Benützung der Hitze zugrunde. Deshalb geht es nicht an, nur die Kunst zu beherrschen, fertig gekochte Speisen raffiniert abgeschmeckt auf den Tisch zu bringen, wenn dabei das Nährende vernichtet wurde. Hier gilt es also einen Mittelweg zu finden, unter weitestgehender Berücksichtigung unseres Geschmackes und bestmöglichster Nährstoffschonung einen Kompromiß zu schließen, um dem menschlichen Körper das zu bieten, was er zu seinem Werden und seiner Erhaltung braucht.

## Eine gute Lösung.

Nachdem das Problem der Ernährungskrankheiten durch die Arbeiten so vieler hervorragender Forscher — es seien nur einige genannt und auf deren Literatur hingewiesen, wie Eykmann, von Bunge, Abderhalden, Rubner, Lahmann, Casimir Funk, Ragnar Berg, Bircher-Benner, Hindhede, Mc. Collum, J. Ellis Barker, Robertson, Kellopp, Joving Fisher, Bouchard, Huchard, Bell, v. Norden, Falte — geklärt und gefördert wurde, gibt es also kein Zögern mehr, um die Küche einer gründlichen Reform zu unterziehen. Nicht nur in gesundheitlicher Beziehung erfüllt die bisherige Küche nicht restlos ihren Zweck, sondern auch durch unrationelle, unzeitgemäße Kochvorrichtungen der einzelnen Haushaltungen gehen außerdem unserer Volkswirtschaft noch ungeheure Summen verloren. Weil es viele Hundert Jahre so geschah, soll es deshalb so weitergehen? Nur die Unbelehrbaren werden sich einer Reform verschließen, während die fortschrittliche Hausfrau mit allem Rückständigen bricht und sich die Errungenschaft zunutze macht. So hat Ragnar Berg unter anderem noch festgestellt, daß beim Kochen nicht nur das Erhitzen an sich das Gefährlichere ist, sondern daß noch die schädliche Einwirkung des Sauerstoffes auf die Lebensmittel während der Kochdauer hinzukommt. Wenn man die Speisen längere Zeit an der Luft kocht (gemeint ist ein Topf ohne Deckel), so ist die Zerstörung größer, als wenn man das Kochen bei einem gut schließenden Deckel vornimmt, der wohl den Dampfaustritt gestattet, aber den Luftzutritt verhindert. Ein



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

solcher Umstand, nämlich der Ausschluß der Luft, hat u. a. den Vorzug, daß die Gardauer der Speisen verkürzt werden kann.

Weiter ist das Überleiten von Nahrungssäften aus den Lebensmitteln in das kochende Wasser bei der Nahrungszubereitung zu verhüten, weil mit den Kochdämpfen auch Wertkräfte entweichen. Ferner ist das Augenmerk noch auf die Hitzesenkung zu richten, weil bei zu hoher Hitze die Nährwertharmonie zerstört wird.

Wenn wir einen Topf auf die Herdplatte oder die Gasflamme direkt stellen, so wird unfehlbar der Inhalt nach und nach auf die gleich hohe Temperatur gebracht, wie sie die Herdplatte aufweist, eine Temperatur, die meist über 100 Grad d. h. Kochtemperatur liegt. Um diese Übertemperatur auszuschalten und mit gleichmäßiger verkürzter Hitze nur indirekt das Nahrungsgut garzumachen, gibt es nur eine Möglichkeit, nämlich die, die Speisen in einem luftabgeschlossenen Behälter, der nicht direkt auf dem Feuer steht, zu dünsten und nicht zu kochen.

Durch ein solches Verfahren könnten alle Speisen unter Ausschluß der Luft in feuchter Wärme bei einer vielfachen Zeitverkürzung, höchster Werterhaltung, durch gesenkte Hitze **gardünsten.** Auch wird bei dieser Zubereitungsart das Aroma, dem im Körper eine drüsenbelebende Bedeutung zufällt, erhalten. Mit gewöhnlichen Küchentöpfen kann man diese Forderung nur erschwert in die Tat umsetzen, dazu benutzt man am besten ein Spezialgerät. Als sehr brauchbar hat sich das **Lesukra-Universal-Dünstgerät** in der Küchenpraxis hervorragend bewährt und sollte er deshalb die Krone einer jeden gesunden Küche sein. Der **Lesukra** ist also der Kompromiß zwischen der erkannten wertvernichtenden, veralterten Kochweise und der nicht bis zur letzten Konsequenz durchführbaren Rohkost.

## Ein Garant der Gesundheit.

Aus den Worten **Leben, Gesundheit und Kraft** ist das Wertzeichen „**Lesukra**" entstanden und soll hierdurch symbolhaft ausgedrückt werden, was der **Lesukra** bedeutet. **Lesukra** ist das Produkt eingehender Studien, die auf Grund einer ziemlich vollständigen Sammlung der einschlägigen Literatur und der darin vorhandenen Angaben und Erfahrung gemacht wurden. Die dadurch gewonnene Erkenntnis der Wichtigkeit der Ernährung für unseren Körper und der sich ergebenden anderen Behandlung und Zusammensetzung unserer Nahrung drängten gewaltsam, diese **Lesukra**-Konstruktion praktisch durchzubilden, um der Hausfrau ein Gerät übergeben zu können, das in jeder Beziehung restlos und brauchbar entspricht.



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Nur eine gesunde Küche bildet das Fundament einer gesunden Familie. Das war das Leitmotiv unserer Arbeit. Der Lesukra wird durch die Tat der Hausfrau beweisen, daß er hält, was er verspricht.

## Der Lesukra und sein Mechanismus.

Das **Lesukra-Universal-Dünstgerät** besteht aus einem Topfmantel, 3 Einhängetöpfen, einer davon gelocht, einem gelochten Bodensieb und einem Deckelhaltebügel. Als Material ist aus gesundheitlichen Gründen hochreines 99 %iges Aluminium gewählt worden.

Die 3 Einhängetöpfe werden so aufeinander gesetzt, daß die drei Zapfen an jedem Topf in die Ausschnitte der Haltenute fallen. Alsdann dreht man bis zum leichten Anschlag jeden Topf nach rechts ineinander. Nachdem setzt man auf den obersten Einhängetopf den Deckel mit seiner Randdichtung und dreht ihn durch leichtes Spielen ebenfalls in die Haltenute bis zum leichten Anschlag. Dieser Vorgang geht spielend und benötigt keine große Kraft.

Der Boden des Haupttopfes kann zum Suppenkochen benutzt werden. In die Einhängetöpfe (kurz Einsätze genannt) werden die zu dämpfenden Speisen verteilt und hängen dann schwebend durch die besondere Vorrichtung am Deckel frei im Haupttopf, wie es die Abbildung zeigt. Durch die Schwere der mit Speisen gefüllten Einsätze wird der Deckel an sich schon fest geschlossen und außerdem durch den Deckelhaltebügel, den man nur leicht andreht, noch verdichtet. So ist das Gerät betriebsfertig und wird auf Feuer gesetzt. Der Dampf, der sich durch die Flüssigkeit im unteren Haupttopf bildet, durchdringt die Einsätze, so daß der Inhalt intensiv gleichzeitig und gleichmäßig durchdampft wird. Einem speziell eingearbeiteten Ventil entweicht automatisch die vorhandene Luft und der sich bildende Dampfüberschuß.

## Der Lesukra spart mehr als er kostet.

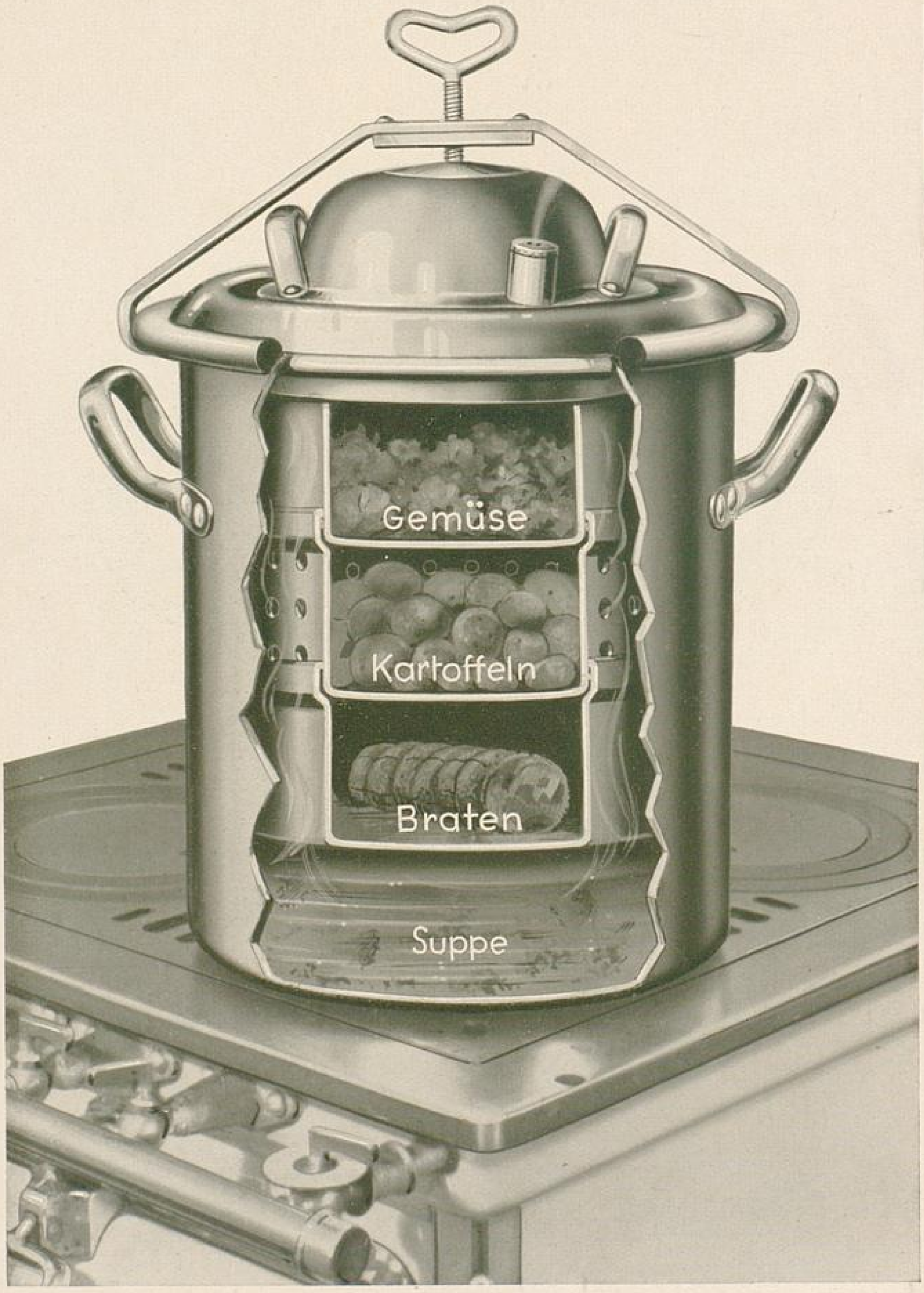
Erfahrungsgemäß wird weniger als die Hälfte der Zeit benötigt, als in gewöhnlichen Kochtöpfen ohne festen Deckelverschluß, da auf einer Flamme 4 und 5 Gerichte in 30—55 Minuten, von da an gerechnet, wo Dampf dem Ventil entweicht, hergestellt werden können. Die Gas- bzw. Feuerrechnung senkt sich dadurch bedeutend. Schon eine solche Ersparnis allein wird zwingend sein, das **Lesukra-Universal-Dünstgerät** täglich in der Küche zu verwenden. Der Anschaffungspreis wird durch die großen Brennstoffersparnisse sehr bald gedeckt, ja man spart noch weit darüber hinaus, so daß durch die Benützung des **Lesukra-Universal-Dünstgeräts** ein nettes Sümmchen für die Hausfrau erspart werden kann. Das ist ein großer finanzieller Erfolg.



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

# Eine ganze Mahlzeit

auf nur **einer** kleinen Flamme
in kürzester Frist tischfertig




*Lesükra* das vollendete *Universal-Dünstgerät.*

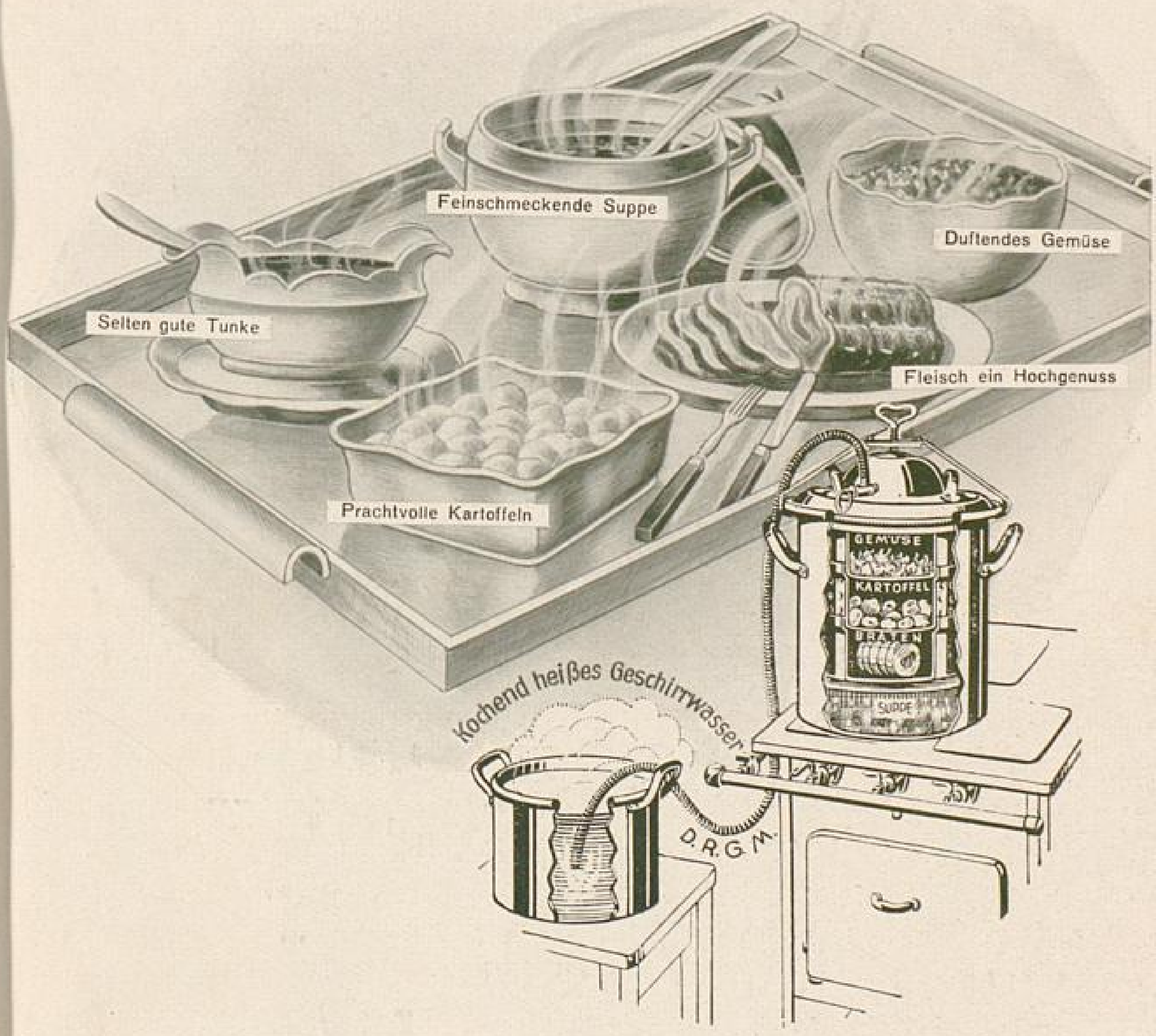
BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

# 4 und 5 Speisen auf einmal

werden mit beispielloser Geschmackssteigerung und erstaunlicher Nährwerterhaltung im

## Lesukra

lecker bereitet.




**Kostenlos, völlig umsonst**

liefert außerdem der **Lesukra** noch kochend heißes Geschirrwasser. Großartige Leistung!

***Lesukra*** das vollendete ***Universal-Dünstgerät.***

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

des
und
Dün
hat,
brau
festg
kann
ist
Pfli
Küc
Lesu
sich,
nich

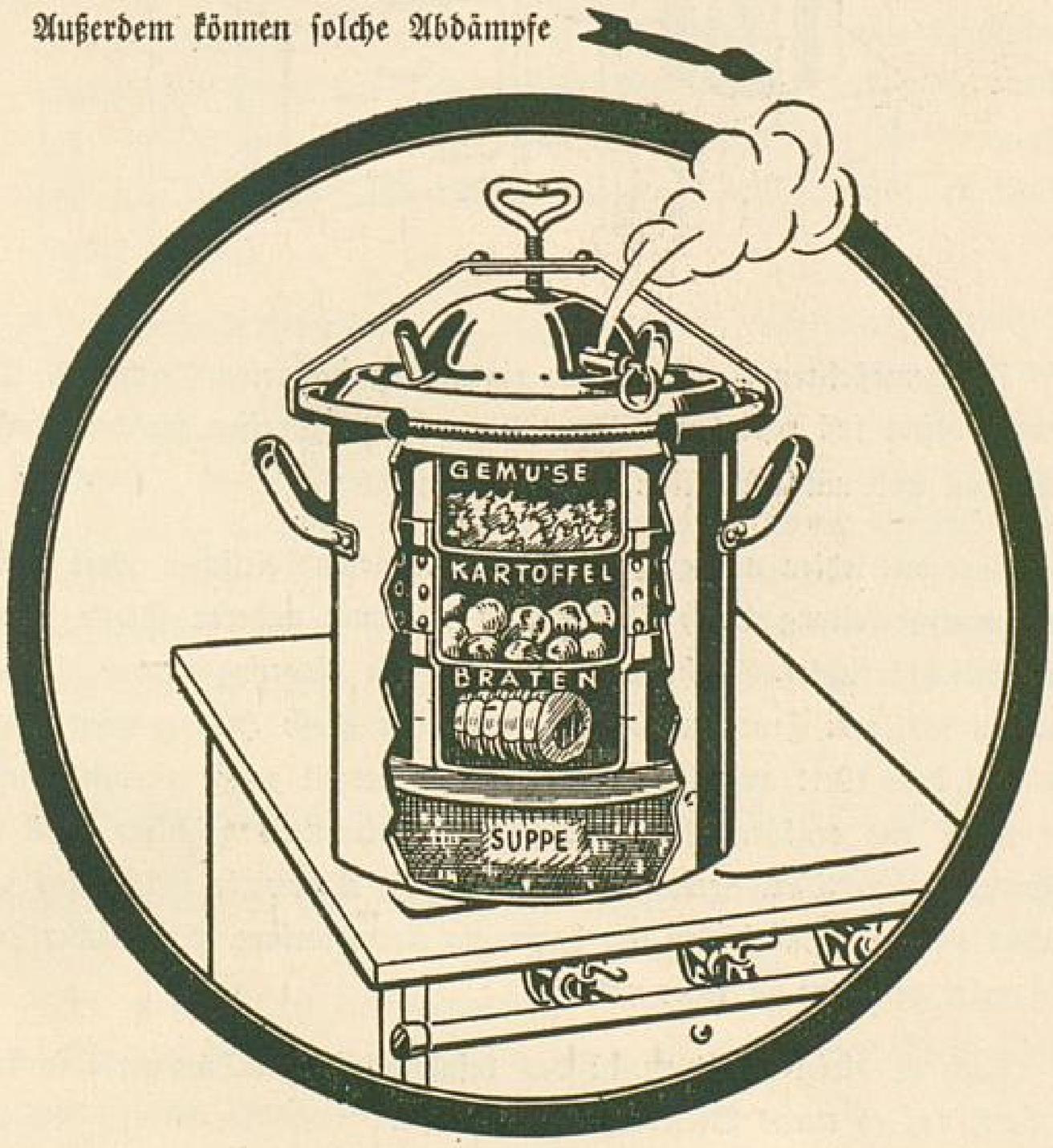


BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

# Der Lesukra ist mehr als er scheint.

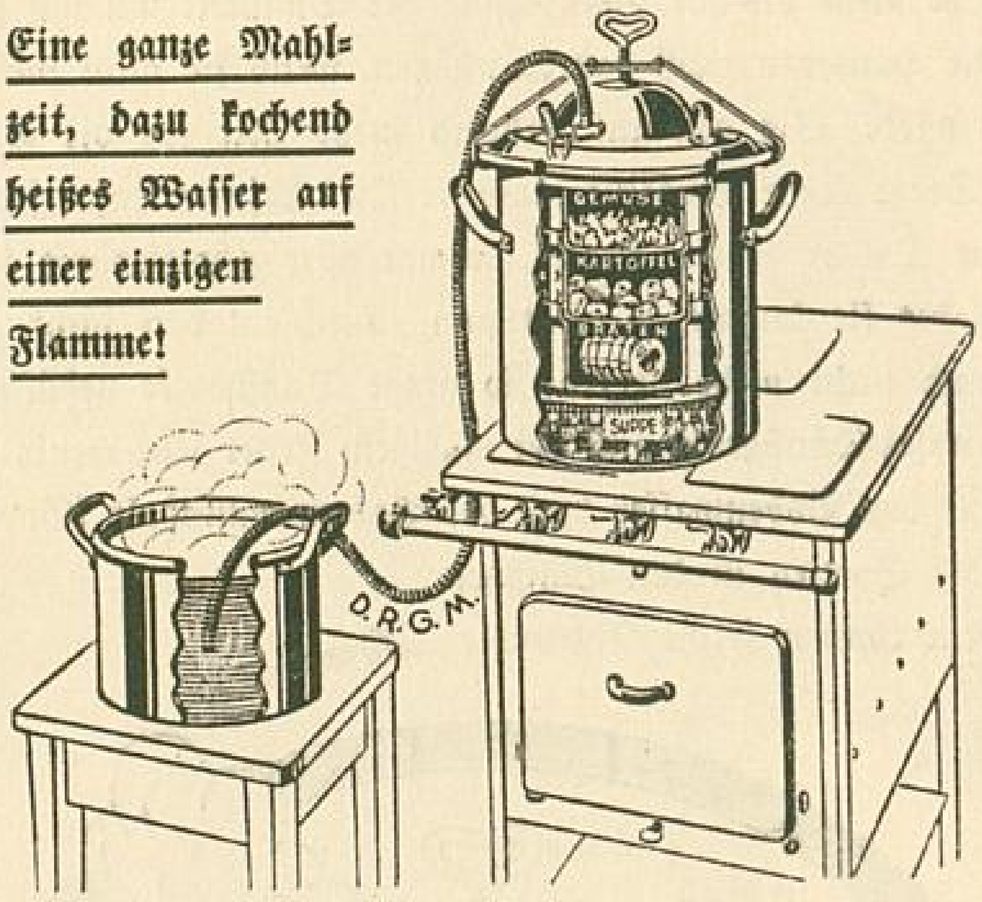
Der hauswirtschaftliche Erfolg liegt darin, daß die in den Einsätzen des Lesukra-Universal-Dünstgeräts sich befindenden Speisen nicht anbrennen und überlaufen können, so daß die Hausfrau, nachdem das Lesukra-Universal-Dünstgerät fertig verschlossen auf dem Feuer steht und das Dünsten begonnen hat, sich nicht mehr bis zur Beendigung der Dünstzeit um ihn zu kümmern braucht. Die Hausfrau weiß das zu schätzen, wenn sie nicht mehr am Herd festgehalten wird. Sie gewinnt dadurch mehr Zeit für die Hausarbeiten, kann ohne Sorge sogar Einkäufe machen. Das Lesukra-Universal-Dünstgerät ist der treue Diener seiner Herrin, stumm aber gewissenhaft tut es seine Pflicht und bis sie kommt ist alles zum „Tischlein deck dich" bereit. Die Küche ist auch nicht mehr in eine so große Dunstwolke gehüllt, denn das Lesukra-Universal-Dünstgerät gibt bei mäßigem Feuer sehr wenig Dampf von sich, weil nur das Bodenwasser bzw. der Bodenrauminhalt (Suppe) dampft, nicht aber die Speisen in den Einsätzen.

Außerdem können solche Abdämpfe



durch einen Warmwasserbereiter, der ein Zusatzstück zu dem **Lesukra** ist, in eine bereitgestellte Schüssel mit kaltem Wasser geleitet werden, so daß man dadurch noch kostenlos heißes Geschirrwasser erhält und absolut keine Dämpfe in der Küche hat.

**Eine ganze Mahlzeit, dazu kochend heißes Wasser auf einer einzigen Flamme!**




Die hergestellten Speisen haben einen ausgezeichneten Geschmack. Das Aroma bleibt fast restlos erhalten und macht die Speisen für den Körper gehaltvoll und unübertrefflich.

Über den letzten und größten Erfolg, den gesundheitlichen Wert solcher Nahrungszubereitung durch Dünsten, ist an einer anderen Stelle bereits ausführlich berichtet. Nicht ausgekocht soll die Nahrung werden, sondern nur bei mäßigem Feuer gargedünstet und ohne große Hitze zubereitet sein. Es darf kein Wert auf eine zu kurze Kochrekordzeit gelegt werden, wie es oft leider aus ernährungswissenschaftlicher Unkenntnis geschieht, weil bei einer zu hohen Dampfspannung die gesamten Nährwerte fast restlos vernichtet werden. Was hätten wir dann: ein Krematorium. Ein solcher Zeitsieg wäre bestimmt zu teuer erkauft.

Auch in dieser Richtung ist das **Lesukra-Universal-Dünstgerät** so konstruiert, daß es etwas Vollkommenes darstellt.

Das System des Lesukra-Universal-Dünstgeräts beruht auf dem Gedanken, Übertemperaturen auszuschalten und mit gleichmäßiger Hitze nur indirekt das Nahrungsgut unter Ausschluß von Sauerstoff in einer feuchten Wärme garzudämpfen.

Das Lesukra-Universal-Dünstgerät ist zur Verwendung bei jeder Feuerungsart geschaffen, wie für Kohlen-, Gas- und Spiritusherde. Bei elektrischen Öfen wird der Boden des Lesukra verstärkt. Seine Handhabung ist verblüffend einfach, die Verwendungsmöglichkeit großzügig. Folgende Hauptregeln sind zu beachten:

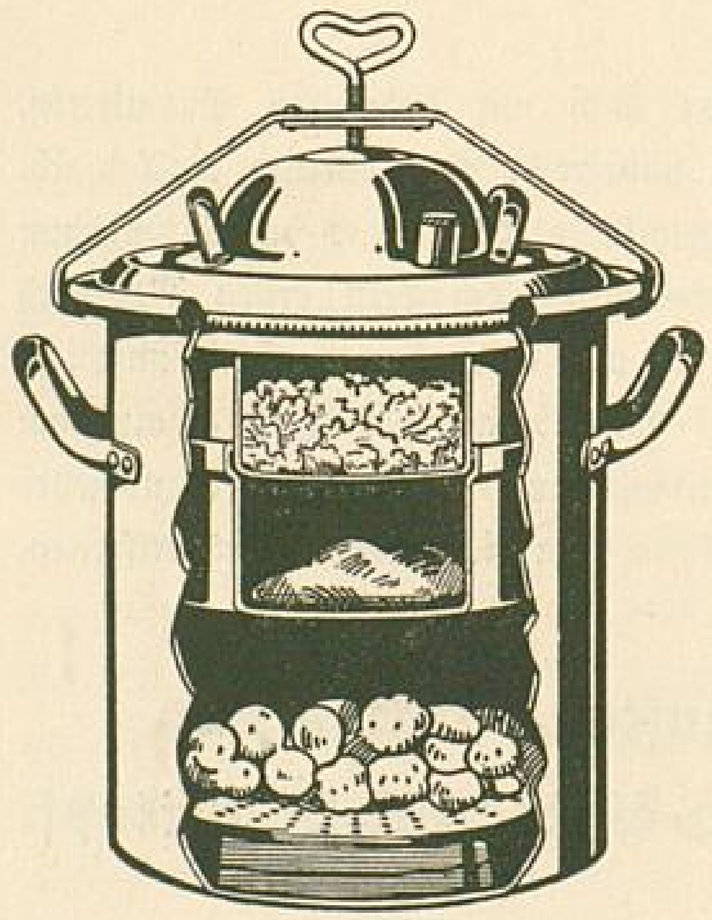
Flamme mittel stellen, sobald stark Dampf dem Ventil entweicht, aber ja nicht zu klein, denn sonst wird der Dünstprozeß unterbrochen. Es ist dringend zu beachten, daß auch bei kleiner Flamme stets Dampf dem Ventil entweicht. Deckelhaltebügel nicht fest zuschrauben.

Nach jeder Benützung ist unbedingt das Ventil zu reinigen. Dies geschieht in der Weise, daß man den kleinen Deckel des Ventils abschraubt. Dann nimmt man das Innere des Ventils heraus und achte darauf, daß die Öffnung am Deckel schön sauber ist. Nach der Reinigung legt man das Innere des Ventils wieder ein und schraubt den kleinen Deckel fest auf.

Das Lesukra-Universal-Dünstgerät putzt man mit bekannten Putzmitteln, wie Stearinöl oder Putzpomade und reibt mit Wiener Kalk nach. Zum Spülen darf kein Soda verwandt werden, da es das Aluminium angreift. Aluminiumgeschirre bekommen nach dem ersten Gebrauch leicht einen bräunlichen Ansatz, der aus einer harten Siliziumschicht besteht. Diese schützt das Metall vor Abnützung und ist absolut gesundheitsunschädlich. Durch Reinigung mit sehr feinem Sand oder sehr feiner Stahlwolle und Seife kann man die Schicht leicht entfernen.

## Anleitung zum Dünsten, Braten und Sterilisieren im Lesukra-Universal-Dünsttopf.

Den unteren Teil des Haupttopfes verwendet man für Speisen, die man mit Absicht zu kochen wünscht, wie z. B. Suppe und Suppenfleisch, während in den Einsätzen die Speisen nur dünsten.



Im unteren Raum dürfen nur solche Suppen oder Speisen gekocht werden, die nicht anbrennen können. Es ist zu berücksichtigen, daß Suppenwasser durch das Kochen zum Teil verdampft und der Rest eindickt. Deshalb ist es gut, zwischendurch zu öffnen und evtl. etwas Wasser nachzugießen. (Siehe im Kapitel Suppenbereitung.) Bei dicken Suppen sowie Linsen, Bohnen und Erbsen wird das Bodensieb in den Topf gelegt und dann das Wasser mit dem Inhalt hineingeschüttet. Die Suppenbestandteile (Linsen) bleiben so auf dem Sieb liegen und kommen mit dem Topfboden nicht in Berührung, wodurch das Anbrennen verhindert wird. **Sobald die Suppe oder das Wasser im Haupttopf heiß ist,** werden die mit Speisen gefüllten Einsätze kalt eingehängt.

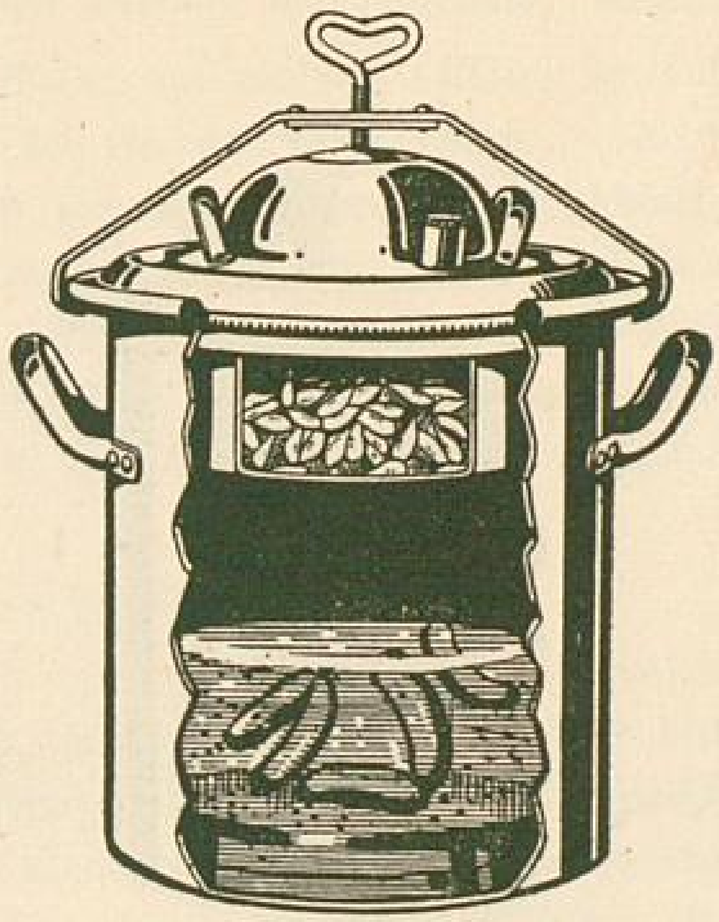
Anders ist es aber z. B. bei Bratenfleisch, das muß in einer Pfanne vorgebraten werden, damit Bräune entsteht. (Siehe bei Rezepten unter Fleischspeisen.) Speisen mit zu langer Dünstzeit müssen früher und solche mit kurzer Dünstzeit entsprechend später eingesetzt werden. Dies ist aber nur dann nötig, wenn die Unterschiedszeiten sehr kraß voneinander abweichen, z. B. Rotkraut und Kartoffeln. Rotkraut braucht ca. 55 Min., die Kartoffeln dagegen nur 25 Min. Deshalb wird das Rotkraut bereits

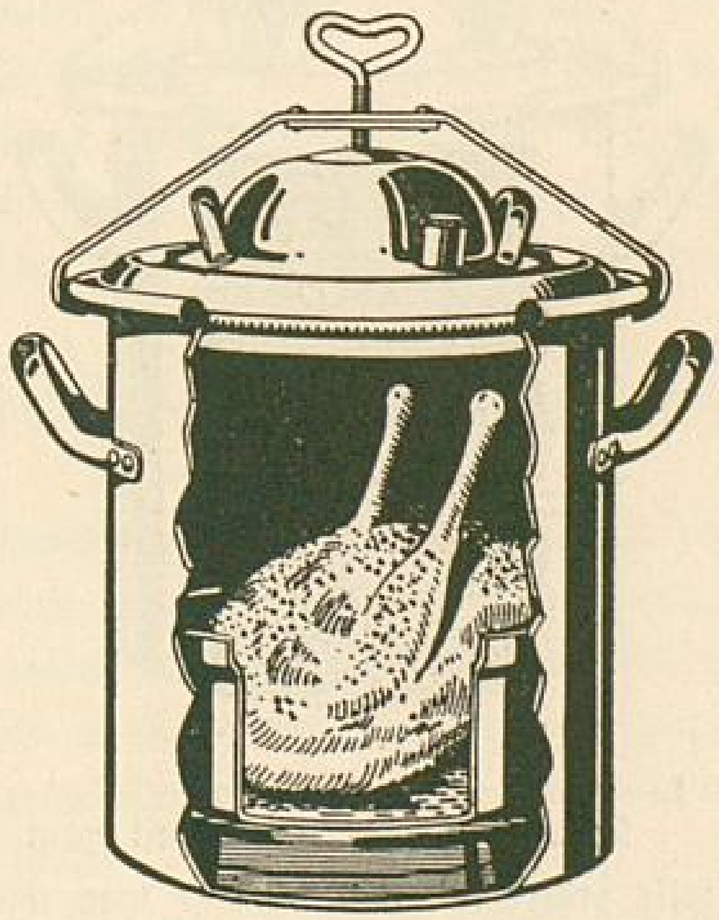
30 Min. im Lesukra vordünsten lassen, die Kartoffeln nach Ablauf dieser Zeit beigesetzt und können alsdann die Kartoffeln mit Rotkraut zusammen im Lesukra in den letzten 25 Min. tischfertig dünsten. Auch Suppenfleisch (zähes Stück) muß oft eine Stunde allein vorwallen.

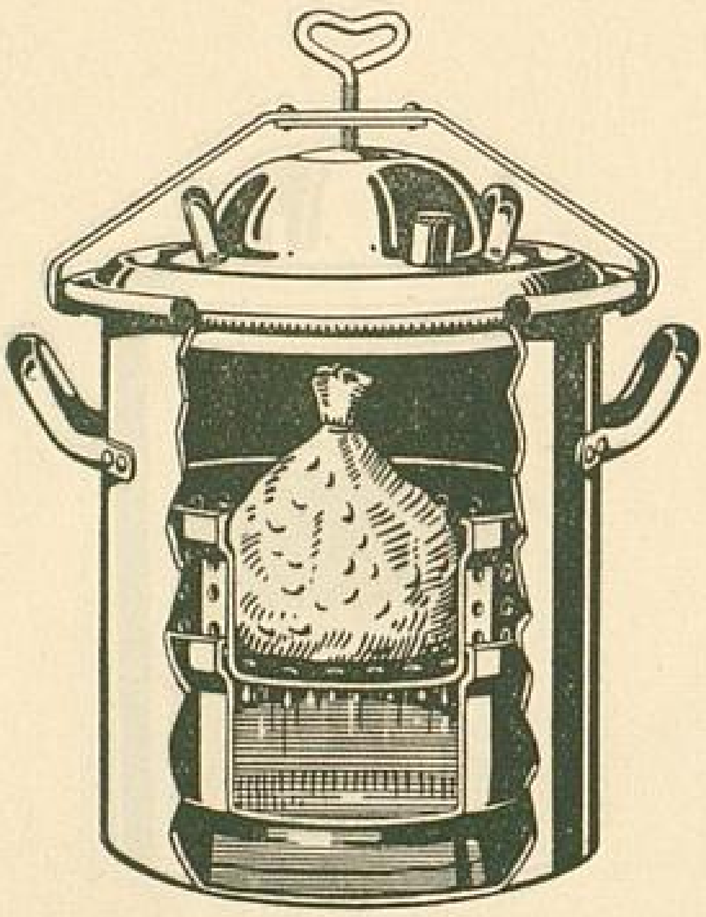
Bei 2 Speisen und einer Suppe bleibt ein Einsatz heraus. Der Haupttopf wird, wenn keine Suppe zubereitet werden soll, etwa mit 4 cm Wasser gefüllt. Es kann natürlich auch mehr sein, jedenfalls soviel, daß immer genügend Wasser vorhanden ist. Der sich aus diesem Wasser entwickelnde Dampf durchdringt intensiv die Einsätze.

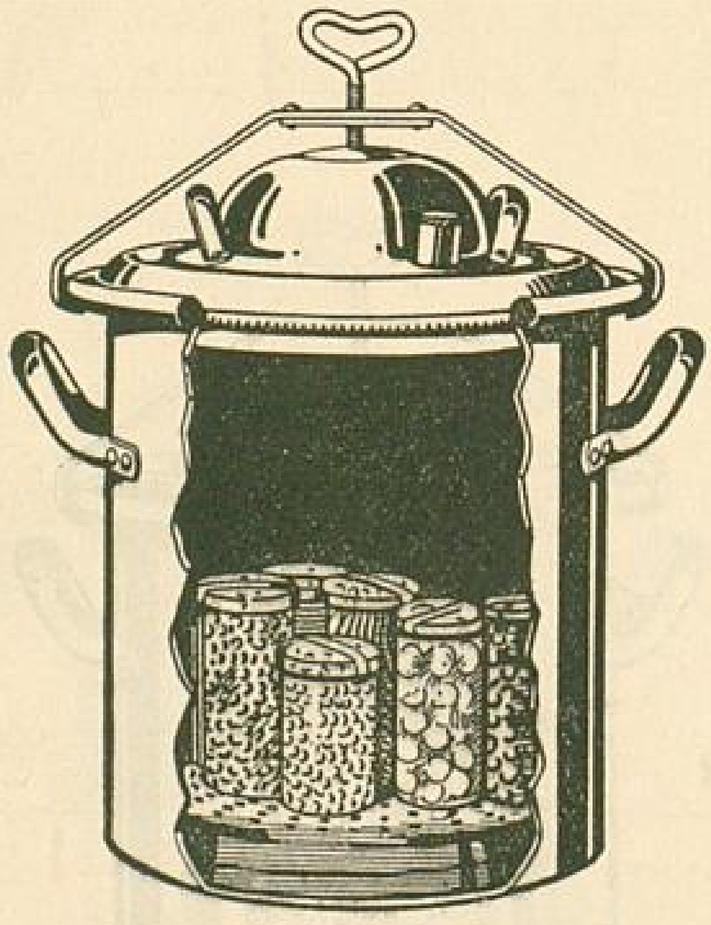
Auf dem gelochten Bodensieb können, wenn keine Suppe gekocht wird, Kartoffeln oder Ähnliches mitgedämpft werden. **Wichtig ist, daß im Lesukra-Haupttopfboden sich immer genügend Flüssigkeit befindet, entweder Wasser oder Suppe.** Was davon verdampft muß hinzugerechnet werden. Wünscht man im Haupttopf eine Speise zu dünsten, die viel Raum benötigt, wie z. B. ein Suppenhuhn, so können je nach Größe des unteren Speisegutes nur ein oder zwei Einsätze verwandt werden (siehe Abbildung).

Bei Eintopfgerichten läßt man zweckmäßig das Bodensieb immer im Haupttopf, damit die gröberen









Nahrungsgüter nicht am Boden, auf den die Hitze direkt einwirkt, anhängen können.

Eine Gans oder ein Huhn läßt sich wunderschön dünsten und dann knusprig fertigbraten. (Siehe bei Rezepten unter „Geflügel".) Man legt das Bodensieb in den mit 4 cm Wasser gefüllten Haupttopf und stellt darauf einen ungelochten Einsatz. Da hinein stellt man aufrecht die Gans. Eine junge Gans ist in weniger als 55 Min. weich. Man nimmt sie dann in eine Bratröhre oder Bratpfanne und bräunt sie nach. Lecker und saftig wird so das Gänsefleisch. Die Ausbeute an Gänsefett ist doppelt so groß als sonst, weil eine Fettverdampfung ausgeschlossen ist.

Auch zum Eindünsten von Früchten und Obst wird das **Lesukra-Universal-Dünstgerät** verwandt. Man setzt auf das Bodensieb die gefüllten Gläser (siehe **Lesukra-Frischhaltungsverfahren**). Bodenwasser wieder etwa 4 cm. Die Sterilisationsdauer rechnet von dem Zeitpunkt an, wo starker Dampf dem Ventil entweicht, bei Weichobst etwa 10 Min. und bei im **Lesukra** vorgedünsteten Gemüse etwa 15 Min.

Die Fruchtzubereitung mit dem **Lesukra-Universal-Dünsttopf** ist ebenfalls praktisch. Zunächst setzt man wieder das gelochte Bodensieb ein und stellt darauf einen ungelochten Einsatz und dreht darauf den gelochten Einsatz, in diesen stellt man den Beerensack. Der Boden unter dem Bodensieb wird wieder mit ca. 4 cm Wasser bedeckt. Der Dampf entzieht den Beeren

den Saft, der sich vollständig rein im unteren ungelochten Einsatz sammelt. Mit geläutertem Zucker kann der Saft vermischt und aufbewahrt werden.

Fische aller Art werden ohne Wasser nur mit den üblichen Zutaten in einem Einsatz gedünstet. (Siehe bei Rezepten unter „Fisch".) Nährwerte und Geschmackstoffe, die sonst mit dem Fischwasser weggeschüttet werden, bleiben ebenso wie das Aroma gut erhalten. Zu gleicher Zeit können, während Fisch im **Lesukra** dünstet, ohne Bedenken auch geruchsempfindliche Speisen beigesetzt werden. Eine Geschmacksübertragung findet nicht statt. Ein weiterer verblüffender Beweis, daß nichts kocht und keine Gerüche ausgetrieben werden.

Gemüse stets ohne Wasser in den Einsätzen dünsten.

**Reis, Haferflocken, Hülsenfrüchte** usw. werden stets in den Einsätzen gedünstet, und zwar so, daß dem zu dünstenden Nahrungsgut nur so viel Wasser, Milch oder Fleischbrühe zugegeben wird, als es aufsaugt. Zuviel Flüssigkeit verwässert die Speisen unnötig, mindert ihren Nährwert und Wohlgeschmack. Im übrigen verweisen wir auf die später folgenden Rezepte, die als Schulbeispiele Anregung und Belehrung sein sollen.

Die in den Rezepten angegebenen Dünstzeiten lassen oft einen Spielraum erkennen, da diese Zeiten von verschiedenen Umständen abhängig sind. Die angegebenen Dünstzeiten sind für das **Lesukra-Universal-Dünstgerät** Nr. 9 berechnet. Bei kleineren Behältern ist die Zeit entsprechend zu verkürzen, bei größeren entsprechend zu erhöhen. Bei Gasherden spielt die Stärke des Gasdruckes und bei Kohlenherden die Hitzeentfaltung des Feuers eine nicht unerhebliche Rolle. Auch die Beschaffenheit des Wassers darf nicht außer acht gelassen werden, denn hartes Wasser bedarf einer etwas längeren Dünstzeit als weiches.

Zähes und hartes Fleisch benötigt eine längere Dünstzeit als weiches, jüngeres Fleisch.

Auch der Hinweis auf die Beschaffenheit des Gemüses soll nicht unerwähnt bleiben. Auf hartem Boden gewachsenes Gemüse muß länger dünsten als zartes, junges Treibhausgemüse. Wichtig ist die Dünstdauer, ob die Speisen etwas hart oder sehr weich gewünscht werden. Hervorzuheben ist noch, daß das **Lesukra-Universal-Dünstgerät** zu jeder Zeit während des Dünstprozesses geöffnet werden kann.

Dies geschieht so, daß man den **Lesukra** vom Feuer nimmt und den Deckelhaltebügel langsam und vorsichtig löst. Dieser Vorzug ermöglicht es, gargedünstete Speisen sofort herauszunehmen und neue einzusetzen.



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

In Haushaltungen, bei denen die Familienmitglieder aus beruflichen Gründen verschiedene Tischzeiten haben, ist Lesukra ein Retter in der Not.

Für die früheste Essenszeit wird die Nahrung im Lesukra tischfertig gemacht und die zum ersten Essen gewünschten Mengen herausgenommen; nachdem sofort wieder verschlossen, ganz kurz auf das Feuer gestellt, bis Dampf dem Ventil entströmt, und dann in Tücher verpackt zur Seite gestellt.

Da der Dampf die Luft herausgedrückt hat, bleibt die Nahrung im luftleeren Lesukra lange frisch und heiß.

Wenn der Lesukra nach einer solchen Wartezeit geöffnet werden soll, wird einfach das Ventildeckelchen abgeschraubt und die im Ventil liegende Kugel mit einer Nadel so bewegt, daß die Ventilöffnung für einen Augenblick frei wird; oder, wenn das Ventil einen Kegel mit Feder und einen Ring hat, zieht man am Ring. Sofort strömt von außen Luft in den Lesukra und der Deckel löst sich spielend. Nur so ist ein Öffnen möglich, weil das Vakuum den Deckel sonst nicht frei gibt. Dasselbe kann man auch erreichen, wenn man den Topf nochmals ohne Bügel auf das Feuer stellt. Der sich neu bildende Dampf löst den Deckel und so kann man ihn bequem herunternehmen, bzw. die Einsätze aus dem Topf herausheben.

# III. Die Lesukra-Küche im Dienste der Kranken und Gesunden.

Die Lesukra-Küche will eine gesunde und frohe Küche sein, sie muß deshalb mit veralteten Ansichten brechen und dogmatische Grundsätze ins Wanken bringen, denn bei der Suche nach Ursachen und Zusammenhängen von Krankheiten wird der Arzt gezwungen, auch Umschau in der Küche zu halten, die nun mehr denn je als eine Quelle von Gesundheit und Krankheit erkannt wurde.

Beim Essen und Trinken soll folgende Körpergesetzesrichtung maßgebend sein: Der Mensch ist das, was er an Nahrung zu sich nimmt und was er verdaut, folgedessen können zu lang gekochte und dadurch ausgelaugte, sowie auch schlecht zusammengestellte Nahrungsgüter ungeheuren Schaden stiften und bei manchem Kinde schon im Mutterleibe die Grundlage zu späterem Siechtum bilden.



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg