Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

# Lesukra - die gesunde und frohe Küche der fortschrittlichen Hausfrau

Fischer, Friederike
Fischer, Friedrich

Heidelberg, 1936

V. Lesukra= Firschhaltungsverfahren

urn:nbn:de:bsz:31-126216

Visual Library

124. **Grünkohl mit Fleisch und Kartoffeln.** Zubereitung wie bei Nr. 99, nur Grünkohl statt Kohlrüben.

125. **Sauerkohl mit Fleisch und Kartoffeln.** Zubereitung wie Nr. 99, nur Sauerkohl statt Kohlrüben.

126. **Spinat mit Rindfleisch und Kartoffeln.** Zubereitung wie in Nr. 91 oder 99, nur statt Rüben Spinat.

127. **Grüne Bohnen mit Fleisch.** 4 Pfund geschnitzelte grüne Bohnen werden mit 400 Gramm Hammelfleisch und 4 Pfund in Würfel geschnittenen Kartoffeln in zwei Lesukra-Einsätze verteilt und im Lesukra 35 Minuten gedünstet. Aus 80 Gramm Butter und 40 Gramm Mehl macht man eine Schwitze, die man mit Salz und Bohnenkraut würzt und zum Bündigmachen des Gerichtes verwendet.

# V. Lesukra-Frischhaltungsverfahren.

Um auch in der an Obst und Gemüse armen Jahreszeit der Gesundheit dienende Nahrungsmittel auf den Tisch zu bringen, hat man schon seit Jahrzehnten Versuche gemacht, Obst und Gemüse in möglichst unverändertem Zustande aufbewahren zu können. Die Zersetzung der Nahrungsmittel erfolgt fast stets durch die in der Luft befindlichen Bakterien (Hefe-, Essig-, Schimmelpilze-Fäulniserreger). Diese Pilze gebrauchen zu ihrem Wachstum Luft, Feuchtigkeit, Wärme und einen Nährboden. Diese Vorbedingungen finden sie in Obst, Gemüse und auch Fleisch. Um diese Nahrungsmittel vor dem Verderb zu schützen, ist man auf das sogenannte Sterilisieren gekommen. Das Prinzip besteht darin, die in der Luft befindlichen Gärung und Fäulnis erregenden Bakterien von den Nahrungsmitteln abzuhalten bzw. die Nahrungsmittel von der Luft abzuschließen, sowie die an den Nahrungsmitteln schon haftenden Bakterien durch Hitze zu töten. Die Vorbereitungen müssen sorgfältig wie folgt durchgeführt werden.

Die Gläser (sehr gut ist das Weckglas) werden mit einer Bürste in heißer Sodalösung gereinigt, mit kaltem Wasser nachgespült und alsdann auslaufen lassen. Das Abtrocknen mit einem trockenen Tuch ist unbedingt zu unterlassen, da sehr leicht Tuchfasern den Verschluß an den Rändern gefährden.



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Die Gummiringe werden ebenso behandelt, nur sollen diese trocken aufgelegt werden, deshalb empfiehlt es sich, sie in ein nichtfaserndes Tuch eingeschlagen an der Luft trocknen zu lassen.

Das Füllen der Gläser erfordert einige Übung. Der Inhalt darf nicht ineinander gepreßt werden, muß aber trotzdem ziemlich fest aufeinander liegen, damit der Raum des Glases ausgenützt wird.

Da Obst und Gemüse unter der Einwirkung der Hitze stark ineinandersinken, füllt man folgedessen bis zum Rand des Glases.

Obst kommt frisch und kalt in die Gläser, während das im Lesukra vorgedünstete Gemüse, sowie auch gedünstetes oder gebratenes Fleisch heiß eingefüllt wird. Der heiße Glasinhalt muß dann allerdings ein wenig abkühlen, ehe der Deckel darüber kommt.

Damit durch den Einfluß der Wärme der Gläserinhalt nicht austrocknen kann, wird deshalb immer eine passende Flüssigkeit, wie Fleisch mit Brühe aber ohne Mehl, Gemüse mit seinem Saft und Obst mit Zuckerlösung übergossen. Jedoch des Guten nicht zuviel.

Die Flüssigkeit soll heiß über den Inhalt gegossen werden, aber Vorsicht, damit das Glas nicht springt.

Nicht zuviel Flüssigkeit einfüllen, damit diese bei der Ausdehnung durch den Erhitzungsvorgang nicht aus dem Glase treten und den Verschluß gefährden kann.

Bei Obst mit viel Eigensaft, wie Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren usw. wird überhaupt kein Wasser beigefüllt.

Die vorschriftsmäßig gefüllten, mit Deckel und Ring versehenen Gläser werden mit einem Bügel so verschlossen, daß das eine Ende unter den Glasrand gesetzt wird und das andere Ende durch einen Druck auf die Mitte beim gegenüberliegenden Rande einspringt. Zu schwach gewordene Bügel können durch Zusammenbiegen gestrafft werden. Die verschlossenen Gläser werden auf das Bodensieb in den Lesukra-Haupttopf gestellt. Das unter dem Bodensieb erforderliche Wasser muß vorgewärmt sein.

Der Lesukra wird verschlossen auf das Feuer gesetzt. Für Obst wird z. B. 5—10 Minuten gerechnet; von da an, wo Dampf dem Ventil entweicht. Sobald die vorgeschriebene Zeit erreicht ist, wird der Lesukra vom Feuer genommen und nachdem er etwas abgedampft hat, langsam geöffnet. Sollte der Deckel nach dem Abnehmen des Bügels sich nicht lösen lassen, so ist der Topf noch einmal ganz kurz auf das Feuer zu bringen, bis sich spielend der Deckel durch die Kraft des Dampfes von innen hebt.



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Die aus dem Topf genommenen Gläser stellt man an einen zugfreien Ort und nicht direkt auf eine kalte Fläche, damit die Abkühlung nicht zu rasch erfolgt, was leicht ein Zerspringen hervorrufen könnte. Erst von den erkalteten Gläsern wird der Bügel vorsichtig abgestreift, ohne die Gläser hin- und herzuschwenken. Ist der Bügel weggenommen, prüft man mit den Fingern, ob sich der Deckel zur Seite schieben läßt. Ist dieses der Fall, dann ist beim Verfahren ein Fehler gemacht worden, oder Glas, Gummi, Deckel hatten Mängel gehabt. Der ganze Vorgang muß nach Beseitigung der Mängel alsdann wiederholt werden.

## **Obst** (in Gläser sterilisiert).

128. **Erdbeeren.** Auf 1 Kilogramm Früchte 250 Gramm Grießzucker, Verschlußzeit der Gläser im Lesukra 8 Minuten.

129. **Unreife Stachelbeeren.** Geeignet sind nur ganz harte, unreife Stachelbeeren. Bei der Zuckerlösung kommt auf 1 Teil Zucker 1 Teil Wasser. Verschlußzeit der Gläser 10 Minuten.

130. **Kirschen.** Bei Süßkirschen kommen 300 Gramm, bei Sauerkirschen 700 Gramm Zucker auf 1 Liter Wasser als Lösung zur Verwendung. Verschlußzeit der Gläser 8 Minuten.

131. **Johannisbeeren.** Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren werden einige Stunden, stark mit Zucker überstreut, stehen lassen und erst dann ohne Wasserzugabe in die Gläser gefüllt. Zuckerverwendung: 250 Gramm auf 1 Kilogramm Früchte. Verschlußzeit der Gläser 8 Minuten.

So werden nach dieser Vorschrift alle anderen Früchte behandelt, härtere Früchte eben dementsprechend länger.

## **Gemüse** (in Gläser sterilisiert).

132. **Spargel.** Die geschälten, zurechtgeschnittenen Spargel fülle man roh in die Gläser und lasse kaltes Wasser darüber laufen, das sofort wieder abfließen muß, indem das Glas auf die Hand gestülpt wird. In das auf ein nasses Tuch gestellte Glas wird nun kochendes Wasser ohne Salzzugabe so hoch eingefüllt, daß das Wasser über die Spargel reicht. Die Gläser dünsten im Lesukra bei einer Verschlußzeit von ca. 30—40 Minuten.

133. **Karotten.** Die vorgerichteten Karotten werden im Lesukra-Einsatz ohne Wasser nur im eigenen Saft im Lesukra 30 Minuten gedünstet und

noch heiß mit der Brühe in die Gläser gefüllt, verschlossen, in den Lesukra gesetzt und in 8 weiteren Minuten aufbewahrungsfest verdichtet.

134. **Erbsen, Spinat** in ganzen Blättern, Puffbohnen, Mangold usw. werden wie erforderlich im Lesukra-Einsatz vorgedünstet und weiter behandelt, wie dies bereits vorgehend geschildert.

# VI. Saftgewinnung im Lesukra.

Heidelbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Holunder, überhaupt Obst jeder Art, dem man den Saft entziehen will, wird wie folgt je nach Art behandelt: Also verlesen, entstiehlen und wenn nötig auch entsteinen usw. In den Lesukra-Haupttopf gibt man das Bodensieb und füllt in dieser Höhe Wasser ein. Auf das Bodensieb stellt man einen Einsatz und dreht darauf den gelochten Einsatz. Das Obst wird in einen Leinensack getan und in den gelochten Einsatz gestellt. Der Lesukra wird verschlossen auf das Feuer gestellt und das Bodenwasser zum Dampfen gebracht. Der Druck des Dampfes bewirkt das Entsaften und der Saft läuft durch den Sack und durch den gelochten Einsatz (in den man zweckmäßig auch noch ein Tuch legt) in den unteren Einsatz. Je nach der Härte der Frucht dauert das Entsaften 10—30 Minuten. Sollte der untere Einsatz nicht allen Saft fassen können, muß der Einsatz zwischendurch natürlich geleert werden, damit er sich neu füllen kann. Der abgelaufene Saft, der vollständig klar ist, wird mit oder ohne Zucker (auf 1 Liter Saft 200 bis 400 Gramm geläuterten Zucker) in reine Flaschen oder Gläser gefüllt und diese nach dem Verschließen in den Lesukra auf das Bodensieb gestellt, worunter sich wie erforderlich Wasser befindet. In etwa 5 Minuten sind Flaschen oder Gläser mit dem Saft steril verschlossen. Man kann auch den Saft mit Zucker zu Gelee kochen.

## Trauben-, Apfel- oder Birnensaft ohne Gärung im Lesukra haltbar zu machen.

Der frisch gekelterte Saft wird in den Lesukra ohne Einsätze und Bodensieb gefüllt. Im verschlossenen Lesukra wird der Saft auf ca. 70 °C erhitzt. Das ist in dem Augenblick geschehen, sobald dem Ventil Dampf



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg