Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Lesukra - die gesunde und frohe Küche der fortschrittlichen Hausfrau

Fischer, Friederike
Fischer, Friedrich

Heidelberg, 1936

VI. Saftgewinnung im Lesukra

urn:nbn:de:bsz:31-126216

Visual Library

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

entweicht. Zu gleicher Zeit werden gut gereinigte Weinflaschen in einem Waschkessel in kochendem Wasser steril gemacht, mit dem Kopf nach unten in einen Korb zum Austropfen gestellt. In die noch heißen Flaschen wird der ebenfalls heiße Saft rasch eingefüllt und verkorkt. Das Einfüllen muß sehr rasch geschehen, damit aus der Luft keine Gärungspilze in die Flaschen geraten. Der Flaschenhals wird nach dem Verkorken in heißes Paraffin getaucht, und so werden die Flaschen mit dem Hals nach unten aufbewahrt.

Früchte mit Hilfe durch Lesukra zu Marmelade, Mus, Pasten, Gelee u. dgl. verarbeitet.

135. **Kirschenmarmelade.** Dazu verwendet man gut reife Früchte. Die Kirschen legt man entstiehlt aber noch mit den Steinen in einen oder auch zwei Einsätze und dünstet im **Lesukra** ca. 30 Minuten. Nachdem wird der sich gebildete Kirschensaft abgeschüttet und als Saft weiterbehandelt (siehe unter Saftbereitung). Das Kirschenmark wird durch ein Sieb getrieben. Die Löcher dürfen nicht zu klein, aber auch nicht zu groß sein, damit die Steine zurückbleiben. Das Mus wird nun, wenn es zu dick sein sollte, mit etwas Saftzusatz auf das Feuer gesetzt und mit Zucker kurz gekocht. Auf 3 Pfund Kirschen kommen etwa 2 Pfund Zucker.

136. **Aprikosen- oder Pfirsichmarmelade.** Gut reife Früchte werden entsteint und klein geschnitten in die Einsätze verteilt und 30 Minuten im **Lesukra** gedünstet. Wasser kommt nicht hinzu. Nachdem wird der Saft abgegossen und das Obst durch ein Sieb getrieben, wenn es besonders fein sein soll durch ein Haarsieb. Das Mus wird in einem Küchentopf auf das Feuer gestellt und mit Zucker kurz dick gekocht. Auf 1 Pfund Obst nimmt man $^3/_4$ Pfund Zucker. Vom Saft, der sich durch das Dünsten ergibt, kann man verwenden was zur Marmelade erforderlich ist und behandelt den Rest des Saftes wie dies unter Saftbereitung geschrieben steht. Einfüllen in Gläser oder Flaschen und im **Lesukra** steril verschließen.

137. **Himbeer-, Johannisbeer-, Brombeermarmelade.** Die gut vorbereiteten Früchte werden in die Einsätze verteilt und im **Lesukra** kurz gedünstet. Nachdem wird der Fruchtsaft abgegossen und das Obstmark durch ein Sieb gestrichen und mit Zucker zu Marmelade kurz dick gekocht. (Auf 1 Pfund Obst 1 Pfund Grießzucker.) Wird noch Saft dazu gebraucht, kann dies geschehen. Der Saft kann mit geläutertem Zucker zu Gelee auf dem Feuer bereitet werden oder als Saft in Flaschen, die nochmals im

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Lesukra kurz 10 Minuten steril behandelt, gefüllt werden. Auf die Marmelade in Gläser gefüllt kann man auf die festgewordene Oberfläche ein rundes Papierblättchen legen, welches man vorher in Kirsch- oder Franzbranntwein getaucht hat.

Wegen des eigentümlichen Geschmacks verwendet man sehr zu Unrecht schwarze Johannisbeeren nicht gerne. Unter den Beerenfrüchten stehen aber gerade Johannisbeeren an erster Stelle, denn der Genuß wirkt heilend bei Gicht, Erkältungskrankheiten und dergleichen.

138. **Zwetschenmus.** 8—10 Pfund gewaschene entsteinte Früchte werden in die Einsätze verteilt und im Lesukra 40 Minuten gedünstet. Danach wird der Saft abgegossen und das Mark durch ein Sieb getrieben. Mit 1 Pfund Zucker wird das Mus auf das Feuer gesetzt und solange gekocht unter öfterem umrühren, bis der Löffel darin stecken bleibt. Sodann füllt man es in Gläser oder Töpfe, stellt diese in den Backofen, bis sich eine leichte Kruste gebildet, und bindet sie zu. Den Obstsaft kann man nach Belieben verwenden. Mit Zucker zu Gelee verarbeiten oder auch als Fruchtsaft behandeln.

VII. Rohkost als Beikost.

Wenn wir auch durch das Dünsten unserer Nahrung in gesundheitlicher Beziehung gegenüber der veralteten, wertvermindernden Kochweise einen großen Schritt vorwärts getan haben, so dürfen wir doch nicht verkennen, daß unser Körper noch Lebensstoffe (Vitamine usw.) benötigt, wenn auch in kleinen Mengen, die nur rohe, bzw. lebendige Frischnahrung, die noch nicht von einem künstlich erzeugten Wärmeeinfluß berührt wurde, zu liefern vermag. Folglich geht die Lesukra-Küche von dem Grundsatz aus, nur das zu dünsten, was unserem Geschmack roh nicht entspricht und was durch das Lesukra-Dünstverfahren für den Magen-Darm-Kanal erst aufnahmefähig gemacht werden muß. Unsere Regel lautet also nach der wissenschaftlichen Begründung: „Zu jeder gedämpften Nahrung täglich auch etwas Frischkost, wie Früchte, Rohgemüse oder Salate. Wildsalate sind ganz hervorragende Blutbildner und Blutreiniger; sie werden in gleicher Weise hergerichtet wie der bekannte Kopfsalat. Zu diesen gehören Löwenzahn, Wiesenschaumkraut, Gartenkresse, Beinwell, Boretsch, Hirtentäschel, Scharbock, Schafgarbe, Ehrenpreis, Wildcichorie, Brunnenkresse, Wegerich, Hopfen, Sauerampfer. Vom Sauerampfer werden zweckmäßig, da er eben sehr