

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

13. Teil: Verschiedenes

[urn:nbn:de:bsz:31-305205](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-305205)

weise in das Tuch geben. Rhabarber läßt sich mit fast allen Früchten verwenden.

Bei Apfel, Birnen und Trauben darf kein Wasser zugesetzt werden, nur bei säurehaltigen Früchten, wie Johannisbeeren, Brombeeren, Holunder, Rhabarber. Hauptsache ist Pünktlichkeit, Reinlichkeit und rasches Arbeiten.

Johannisbeersaft.

25 Pfd. Beeren werden durch den Wolf gedreht. Auf jeden Liter Mark ist 1 Liter Wasser zuzufügen und durch ein Tuch auszupressen. Auf 1 Liter Mischung werden etwa 60 g Zucker in eine Schüssel gegeben und der Saft durch ein Tuch einlaufen lassen. (Man befestigt das Tuch hierfür am besten an einem umgestürzten Küchenhocker.) Man rührt den Saft gut durch und füllt ihn in Flaschen, wenn der Zucker vollständig aufgelöst ist. Die Flaschen werden im Wasserbad auf 85° erhitzt, die abgebrühten Korken aufgesetzt, mit Wasserglas abgeschlossen und liegend im Keller aufbewahrt. Hat man Gummikappen statt der Korken, so müssen die Flaschen ganz bis oben gefüllt sein. Die Flaschen mit Gummikappen werden stehend aufbewahrt. Dieses Verfahren kann auch ohne Zucker angewendet werden.

Fruchtmilchgetränke.

Die erste Vorbedingung für diese Getränke ist, daß sie bei der Herstellung recht kalt gemischt und tüchtig geschlagen werden, damit die leicht eintretende Flockung verhindert wird. Diese Milchmischgetränke werden auch gerne von denen genommen, die sonst Milch nicht vertragen oder nicht gerne trinken.

In $\frac{1}{4}$ Liter sehr kalte Milch wird $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Liter Saft solange geschlagen, bis beide Flüssigkeiten ganz vermischt sind.

Erdbeer- oder Johannisbeermilch.

Man quirlt die Bestandteile miteinander, bis das Getränk schaumig gebunden ist. — Reife, gewaschene Erdbeeren zupft man ab, zerkleinert sie, gibt etwas Zucker daran und mengt die kalte Milch darunter. Johannisbeeren werden gewaschen, entstielt und etwas zerdrückt.

13. Teil:

Verschiedenes

Kräuterkäse.

Man knetet Rahmkäse durch und vermischt ihn mit etwas pulverisiertem Thymian und nach Belieben Rosmarin. Verwendet man frische Gewürze, so werden diese zuerst etwas getrocknet und der Käse

damit eingerieben. Man läßt ihn etwa 8 Tage liegen, damit er gut gewürzt ist.

Deutscher Cervais oder Camenbert.

Der Käse wird gut verrührt, 2—3 Eßlöffel dickes Tomatenmark zugefügt und die Masse auf Butterbrote gestrichen.

Quark mit Tomatenmark.

1 Tasse durchgetriebener Quark, 2 Eßlöffel süße oder saure Milch, 2—3 Eßlöffel dickes Tomatenmark, etwas Salz werden vermengt und dick auf Brotschnitten gestrichen.

Quark mit Rettichen.

2 Eßlöffel durchgetriebener Quark, etwas Salz, 1 Eßlöffel geriebener Rettich und 1 Eßlöffel Milch werden gut verrührt, die Masse dick auf Brote gestrichen und mit Schnittlauch verziert.

Liptauer Käse.

1 Tasse durchgetriebener Quark, 2 Eßlöffel süße oder saure Milch, 2 Eßlöffel geriebener Hartkäse, 2 fein verwierte Essiggurken, 1 Eßlöffel fein verwierte Zwiebel, etwas Salz vermengt man gut und streicht die Masse dick auf die Vollkornbrote, die noch mit fein verwiertem Schnittlauch verziert werden können.

Käsecreme als Brotaufstrich.

50 g Butter werden mit 65 g geriebenem Parmesan- oder Schweizerkäse gerührt und 1 Eigelb, $\frac{1}{8}$ Liter Milch, etwas Salz und Gewürzpulver oder fein verwierte Kräuter zugegeben. Nach Belieben kann man das Ei auch weglassen, und, wenn nötig, etwas mehr Flüssigkeit zugeben. Auch einige fein geschnittene Essiggurken können mitverwendet werden.

Frühlingsbrötchen.

Schwarzbrotsschnitten werden mit Butter bestrichen, mit in feine Scheiben geschnittenen Radieschen, Gurken oder Tomaten belegt und mit Kresse oder Schnittlauch bestreut. Radieschen, Gurken und Kresse werden zuvor in Salatbeiguß getaucht.

Kunstbutter oder gestreckte Butter.

Man läßt $\frac{1}{4}$ Pfd. frische Butter in einem Emaille- oder Aluminiumgeschirr zergehen, gibt unter beständigem Rühren 70 g Weizenmehl oder Hartweizengrieß zu, gießt nach und nach $\frac{3}{8}$ Liter Vollmilch daran und läßt die Masse unter starkem Rühren etwa 10—15 Min. schwach kochen. Nachdem sie ziemlich abgekühlt ist, fügt man etwas Salz und 1 gut verrührtes Eigelb hinzu und füllt die Masse in eine

Glasschale oder Butterdose. Diese Butter schmeckt ausgezeichnet, sie kann zu Schalenkartoffeln und als Brotaufstrich Verwendung finden. Diese Masse ergibt 1 Pfd.

Streckbutter, 2. Art.

In einem kleinen Topf läßt man $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter zergehen, gibt etwas geriebene Zwiebel und geschälten, geriebenen Apfel zu, dämpft dies kurze Zeit und rührt $\frac{1}{4}$ Pfd. Mehl oder Grieß hinein. Dann fügt man nach und nach $\frac{1}{2}$ Liter Frischmilch unter beständigem Rühren hinzu, gibt etwas Salz zu und läßt das Ganze noch einmal aufkochen. Diese Masse wird in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel gegeben. Nach dem Erkalten wird die Streckbutter gestürzt und als Brotaufstrich verwendet. Statt geriebene Zwiebel und Apfel zu verwenden, kann man auch etwas feinverwiegte Petersilie oder Schnittlauch auf die Butterbrote geben. Aus $\frac{1}{4}$ Pfd. Butter erhält man 500—540 g Brotaufstrich.

Buttermilchbrotaufstrich.

$\frac{1}{2}$ Liter Buttermilch läßt man in einem kleinen Topf zum Kochen kommen, 2 Eßlöffel Mehl werden mit Buttermilch angerührt und der kochenden Masse unter stetem Rühren zugegeben, etwas Salz hinzugefügt und die Masse etwa 5 Min. kochen lassen. Nach dem Erkalten füllt man sie in eine Glas- oder Porzellanschüssel und reicht sie als Brotaufstrich.

Gewürzpulver.

Um den verschiedenen Speisen etwas mehr Wohlgeschmack zu verleihen, kann an Stelle von Pfeffer folgende Mischung verwendet werden:

1. $\frac{1}{4}$ Pfd. schwarzer, gemahlener Pfeffer,
2. $\frac{1}{4}$ Pfd. weißer, gemahlener Pfeffer,
3. 20 g Thymian,
4. 10 g Lorbeerblatt,
5. 10 g Muskat,
6. 10 g Muskatblüte,
7. 10 g gemahlene Nelken,
8. 10 g gestoßenen Zimt,
9. 10 g Ingwer,
10. 5 g Kardamom.

Falls man nicht alle Gewürze pulverisiert erhält, keine Gewürzmühle und keinen Mörser hat, werden sie auf dem Deckel eines Kochtopfes getrocknet, dann in ein reines Tuch gegeben und zu Pulver zerrieben. Die Gewürze werden gut verschlossen aufbewahrt und je nach Belieben verwendet. Sie sind zu Fleisch- und Fischgerichten besonders geeignet.

Essig zu bereiten.

Alle Obstabfälle, wie Apfelschalen, Pfirsichhäute und Steine, alles Ausgeschnittene, soweit es noch gut und nicht angefault ist, kann zur Essigbereitung verwendet werden. Man kocht diese Obstreste mit Wasser auf und läßt sie etwa 14 Tage in einem Steinzeugtopf stehen. Dann seiht man die Brühe ab, gießt sie in eine weithalsige Flasche und läßt sie einige Wochen an der Wärme zu einem guten Essig vergären. Um das Sauerwerden zu beschleunigen, gibt man ein Stück warmes Schwarzbrot und einige weiße Bohnenkerne zu. Auf den Hals der Flasche gibt man statt des Korken eine Zwiebel. Nach Belieben kann man etwas Weinessig oder sauer gewordenen Apfelmost mitverwenden. Für Einmachzwecke ist dieser Essig nicht geeignet.

Estragonessig.

Estragon wird frisch gepflückt, ungewaschen in eine weithalsige Flasche gegeben, mit Weinessig übergossen und 14 Tage in die Sonne gestellt. Zu einem Teil des Essigs werden zur Verwendung für Ragouts eine Handvoll Schalotten, einige Lorbeerblätter und Pfefferkörner gegeben. Von Juni bis August ist Estragon am besten.

Kräuteressig.

In eine weithalsige Flasche gibt man eine Handvoll Estragon, etwas Kerbel und Kresse, eine Handvoll Schalotten oder eine Zwiebel in Scheiben geschnitten, füllt guten Essig zu und läßt das Ganze gut verkorkt etwa 3—4 Wochen in der Sonne stehen. Es können noch Verwendung finden: Basilikum, Pimpernelle, Thymian, Majoran, Dill, Tipmadam, Petersilie, Sellerieblätter, Zitronenmelisse, Boretsch. Für Ragouts fügt man einem Teil des Essigs einige Lorbeerblätter und Senfkörner bei. Will man den Essig besonders fein herstellen, so gibt man eine Handvoll Erdbeeren, ebensoviel Johannisbeeren und Himbeeren nebst einer Handvoll Zucker zu. Kräuteressig dient in der feineren Küche und bei salzloser Diät zum Würzen von Salaten und Beigüssen.

Zwiebelessig.

$\frac{1}{2}$ Glas guter Weinessig, eine Zwiebel oder Schalotte, fein geschnitten, werden in einem kleinen Topf aufs Feuer gebracht und das Ganze solange einkochen lassen, bis 1—2 Eßlöffel davon übrigbleiben. Die Flüssigkeit wird durchgeseiht und als Würze zu verschiedenen Beigüssen und Salaten verwendet.

Hefe zu bereiten.

Zutaten: 10 mittelgroße Kartoffeln, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Eßlöffel Zucker, 20 g Hefe, etwas lauwarmes Wasser.

Die am Tag zuvor in der Schale gekochten Kartoffeln werden geschält und gerieben, das Mehl, die zerbröckelte Hefe, Zucker und

etwas lauwarmes Wasser daran gegeben und gut zu einem dicken Brei verrührt, den man zum Aufgehen in die Wärme stellt. Ein- bis zweimal rührt man um und läßt ihn dann abermals aufgehen. Als- dann füllt man den Hefeansatz in einen Steinguttopf, bindet den Topf zu und stellt ihn an einen kühlen Ort. Schon nach 3 Tagen ist die Hefe gebrauchsfertig. Beim Backen verfährt man genau so wie mit gekaufter Hefe, jedoch nimmt man auf 1 Pfd. Weizenmehl 3 Eßlöffel Hefe. Diese Hefe hält sich lange und kann immer wieder zum Neu- ansetzen eines Hefetopfes verwendet werden.

Senf zu bereiten, 1. Art.

$\frac{1}{4}$ Liter Weinessig läßt man zum Kochen kommen, läßt ihn erkalten und rührt ihn mit 2 Eßlöffeln gelbem und 1 Eßlöffel grünem Senfmehl zu einem dicken Brei an. Der Senf wird in ein Glas gefüllt und das Glas mit Pergamentpapier oder Zellophan zugebunden.

Senf zu bereiten, 2. Art.

60 g gelbes und 30 g grünes Senfmehl werden mit kochendem Essig angerührt, bis der Senf schön glatt ist und dann erkalten lassen.

Senf zu bereiten, 3. Art.

Man läßt süßen Apfelsaft von der Kelter weg zur Hälfte einkochen. Unterdessen gibt man 3 Eßlöffel gelbes und 2—3 Eßlöffel grünes Senfmehl in eine Schüssel, rührt das Senfmehl mit der heißen Flüssigkeit so dick an, wie man den Senf benötigt und bewahrt ihn zugebunden in einem Glas auf.

14. Teil:

Einige Winke für die Hausfrau

Nochmals einige Worte über die Wichtigkeit der Gemüse- nahrung.

Die größte Bedeutung für die Ernährung neben ihrem Vitamingehalt haben die **G e m ü s e** wegen ihrer mineralischen Salze, so vor allem Kalk, Phosphor und Eisen, die zum Aufbau der Knochen und Gewebe und zum Verlauf aller Stoffwechselforgänge unentbehrlich sind. Unter den Mineralstoffen wird dem Eisen der grünen Gemüse, insbesondere des **S p i n a t s**, wegen der blutbildenden Eigenschaft eine besondere Wichtigkeit zugeschrieben.