

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Hefe zu bereiten

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

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, Pimpinelle, 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 Neuansetzen 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 Gemüsenahrung.

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.