

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Einfach und gut**

**Trunk-Kälble, Lina**

**Karlsruhe, 1947**

11. Teil: Eingemachtes

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

### **Einfaches Kaffee- oder Teegebäck.**

50 g Butter werden mit 50 g Zucker schaumig gerührt, 1 Ei oder 1 Eßlöffel angerührtes Mehl nebst  $\frac{1}{5}$  Liter Milch zugegeben und zuletzt  $\frac{1}{2}$  Pfd. gesiebtes Mehl und  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver daruntergemengt. Von dieser Masse setzt man mit einem Eßlöffel runde Plätzchen auf das gut bestrichene, mit Mehl bestäubte Blech und bäckt sie in mittelheißem Ofen etwa 20 Min.

## **11. Teil: Eingemachtes**

### **Die Hagebutte, eine sehr wertvolle Frucht.**

Leider wissen die wenigsten Menschen, daß die roten Scheinfrüchte der wilden Heckenrose, die Hagebutten, ungemein viel Vitamine enthalten und deshalb für uns von unschätzbarem Wert sind. Vitamin A und C treten oftmals in der Natur gleichzeitig auf. Die Hagebutte ist neben der schwarzen Johannisbeere und Sanddornbeere der weitaus stärkste C-Vitaminträger, sie übertrifft darin sogar noch die schwarze Johannisbeere um ein Mehrfaches. Die Hagebuttenmarmelade liefert einen Brotaufstrich, von dem zwei gestrichene Brote den Vitamin-C-Bedarf eines ganzen Tages decken. Man kann auch die Marmelade mit Wasser anrühren, um ein nahrhaftes, gutes Getränk daraus zu bereiten. Nur durch Rückkehr zu den natürlichen Kraftquellen im Pflanzenreich bekommt der Mensch wieder eine vollwertige, vitaminreiche Nahrung, die seine inneren lebenswichtigen Funktionen aufrecht erhält und die zu einem Leben im Einklang mit den Naturgesetzen nötig ist.

### **Ganze Hagebutten zum Garnieren von Torten oder Cremes.**

Die Hagebutten müssen rot, aber noch hart sein. Sie werden halbiert und die Kerne entfernt. Auf  $\frac{1}{2}$  Pfd. Hagebutten rechnet man  $\frac{3}{4}$  Pfd. Zucker. Dieser wird mit wenig Wasser geläutert, abgekühlt, die Hagebutten zugegeben und vorsichtig weich gekocht. Alsdann füllt man sie in Gläser und bindet diese zu. Mit diesen Früchten lassen sich Torten und Cremes sehr schön garnieren.

### **Hagebuttenmarmelade.**

Die Früchte werden halbiert, entkernt und durch die Rohkostmaschine getrieben. Auf 1 Pfd. Hagebutten wird 1 Pfd. Zucker mit 60 g Wasser zum Kochen gebracht, der Fruchtbrei hineingerührt und noch 5 Min. kochend erhalten, dann in Gläser oder Steinguttöpfe



gefüllt und mit Pergamentpapier oder Zellophan zugebunden und kühl aufbewahrt.

#### **Hagebuttenmarmelade, 2. Art.**

Die entkernten Hagebuttenschalen werden genügend eingeweicht und dann durch eine Fruchtpresse gedreht. Den erhaltenen Brei rührt man zu gleichen Teilen mit Zucker eine Stunde lang. Die Abfüllung geschieht ohne Kochen in ein Steingutgefäß mit einer Zellophanhaube. Die Marmelade wird kühl und dunkel gelagert. Sie hält sich bis zum Frühjahr. Leichte Gärung schadet nicht. Will man weniger Zucker nehmen, so muß man 10 Min. kochen, aber nicht länger. Die Früchte sind am besten, wenn sie reif, aber noch hart sind; sobald sie überreif werden, vermindert sich der Vitamingehalt. Frost vernichtet ihn völlig. (Von Prof. Kötschau, der allgemeinen Nachahmung empfohlen.)

#### **Hagebuttenmarmelade. 3. Art.**

Die Hagebutten werden, wenn sie rot aber noch hart sind, gepflückt, aufgeschnitten und die Kerne entfernt. Auf 4 Pfd. Früchte gibt man 1 Liter Wasser, stellt sie in den Keller, deckt sie zu und läßt sie etwa 14 Tage stehen, bis die Früchte gleichmäßig weich sind. Die Hagebutten müssen jeden Tag mit einem silbernen Löffel oder Kochlöffel umgerührt werden. Dann zerdrückt man sie mit einem Stößel und streicht sie durch ein Haarsieb. Auf 1 Pfd. Hagebutten läutert man 1 Pfd. Zucker mit  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, gibt das Mark zu, läßt es unter beständigem Rühren etwa 5 Min. aufkochen und füllt es in Gläser, bindet sie mit Pergamentpapier zu und bewahrt sie an einem trockenen Ort auf.

#### **Hagebuttenmarmelade, 4. Art.**

Die gut reifen Hagebutten werden nur von Blüte und Stiel befreit, nicht ausgekernt. Alsdann kocht man die Früchte mit reichlich Wasser unter öfterem Umrühren solange, bis sie gut weich sind und treibt sie durch ein feines Sieb oder gibt sie durch die (Alexander-Werk) Fruchtpresse, so daß die Kerne zurückbleiben. Das so erhaltene Mark wird mit wenig Zucker aufgekocht und als Brotaufstrich verwendet. Man kann diese Marmelade auch ohne Zucker in Gläsern oder Flaschen sterilisieren. Beim Gebrauch wird die Marmelade mit dem nötigen Zucker kurz aufgekocht.

Die entkernten Hagebutten können auch getrocknet werden. Bei Verwendung werden sie eingeweicht und weichgekocht und finden als Brotaufstrich oder zu Soßen Verwendung.

#### **Johannisbeermarmelade, Schüttelobst.**

1 Pfd. Beeren wird mit  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Pfd. Zucker gemischt, 10 Min. kochen lassen unter Rütteln der Pfanne und heiß eingefüllt; damit das Glas



nicht springt, stellt man es auf ein 3—4fach zusammengelegtes, nasses Tuch und unwickelt das Glas mit einem nassen Tuch. Man kann auch einen silbernen Löffel in das Glas geben. Das Glas kann sofort mit Pergamentpapier oder Zellophan verschlossen werden. Damit sich das Papier gut anschmiegt, wird es zuvor durchs Wasser gezogen und wieder abgetrocknet.

#### **Johannisbeer zu Gefrorenem.**

Die Frucht wird durch ein Haarsieb gestrichen, sofort in Flaschen gefüllt, 2 Kaffeelöffel Zucker darauf gegeben, zugekorkt, zugebunden und 10 Min. kochen lassen.

#### **Johannisbeergelee, 1. Art.**

Die Beeren werden zerdrückt, gekocht und durch ein Tuch laufen lassen; je 2 Pfd. Saft werden mit  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Zucker 15 Min. gekocht.

#### **Johannisbeergelee, 2. Art.**

Die Beeren werden zerdrückt, mit Wasser bedeckt, gekocht und durch ein Tuch geseiht; je 1 Liter Saft wird mit  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Zucker 20 Min. gekocht, bis ein Tropfen steht.

#### **Johannisbeergelee, 3. Art.**

1 Pfd. Beeren und 1 Pfd. Zucker werden zusammen 15 Min. gekocht, durch ein Tuch gegeben, in Gläser laufen lassen. Der Rückstand wird zu Marmelade noch kurz aufgekocht.

#### **Erdbeer-, Himbeer-, Johannisbeermark zu Gefrorenem.**

Die ganz frische, möglichst kaltgehaltene Frucht wird in kühlem Raum mit einem silbernen Löffel durch ein Haarsieb gestrichen. Man füllt das Mark sofort in reine Flaschen und gibt 2 Kaffeelöffel gestoßenen Zucker darauf. Die Flaschen werden gut verkorkt und mit Bindfaden zugebunden (Apothekerknötchen). Dann stellt man sie in einen hohen Topf, gießt soviel Wasser zu, daß die Flaschen  $\frac{3}{4}$  im Wasser stehen, bringt das Wasser zum Kochen, läßt die Flaschen 10 Min. kochen und im Wasserbad erkalten. Die porösen Korken werden mit Wachs oder unverdünntem Wasserglas luftdicht gemacht. Diese Marmelade läßt sich mit Zucker aufgekocht auch als Brotaufstrich verwenden.

#### **Heidelbeeren oder Kirschen im Dunst.**

Die verlesenen Heidelbeeren oder abgezupften Kirschen werden in gut gereinigte Krüge, Flaschen oder Gläser gefüllt, mit 2—3 Eßlöffeln Zucker bestreut und die Flaschen mit den zuvor abgebrühten Korken gut verschlossen. Die Korken werden mit Bindfaden festgebunden;



man macht einen Apothekerknoten, damit sie beim Kochen nicht herausgetrieben werden, oder bindet ein Lappchen über die Korke. Beim Einfüllen hat man darauf zu achten, daß man am Flaschenhals fingerhoch frei läßt, damit die Flaschen beim Erhitzen nicht springen. Beim Einfüllen der Früchte stößt man die Flasche von Zeit zu Zeit auf ein zusammengelegtes Tuch, damit die Früchte zusammenfallen. Man gibt die Flaschen in den Sterilisiertopf; die Flaschen dürfen sich jedoch beim Geschlossenverfahren nicht berühren. Nun gießt man soviel Wasser zu, daß die Flaschen oder Gläser zu  $\frac{3}{4}$  ihrer Höhe im Wasser stehen. Nachdem man den Topf gut verschlossen hat, werden die Früchte im Wasserbad 20 Min. bei  $90^{\circ}$  erhitzt, dann nimmt man den Deckel ab und läßt das Wasser etwas abkühlen, ehe die Flaschen herausgenommen werden. Die porösen Korke werden nach dem Erkalten mit Wachs überzogen. Verwendet man unverdünntes Wasserglas, so taucht man den Flaschenhals beim Herausnehmen aus dem Wasserbad in Wasserglas, solange die Flasche noch warm ist. Man gibt das Wasserglas in ein möglichst enges Gefäß, z. B. Eierbecher. Beim Herausnehmen der Flaschen sind Fenster und Türen zu schließen.

#### **Erdbeeren ohne Zucker in Flaschen.**

Die Erdbeeren werden in einem Sieb durchs Wasser gezogen, entstielt, die großen Früchte geteilt und in die gut vorbereiteten Flaschen gefüllt. Ein Teil der Beeren wird zurückbehalten, man zerdrückt sie mit einem silbernen Löffel und preßt sie durch ein dünnes Tuch. Diesen Saft gießt man über die Beeren und verschließt die Flaschen. Weitere Zubereitung wie Heidelbeeren oder Kirschen im Dunst. Man sterilisiert 20 Min. bei  $80^{\circ}$  und nimmt die Flaschen sofort aus dem Kessel!

#### **Rhabarber roh in Flaschen.**

Der Rhabarber wird gründlich gewaschen, ungeschält in nicht zu dünne Stäbchen geschnitten und in die gut gereinigten Flaschen gefüllt. Man stößt die Flaschen von Zeit zu Zeit auf ein zusammengefaltetes Tuch, damit die Stängel zusammenfallen, gießt kaltes Wasser zu, verkorkt die Flaschen und überzieht die Korke mit Wasserglas oder Wachs.

#### **Apfelgelee ohne Zucker herzustellen.**

Hierzu eignet sich der frisch ausgepreßte Saft von der Kelter. Man läßt den Saft zu Gelee etwa 3—4 Stunden kochen. Dann füllt man es in Gläser, bindet sie zu und verwahrt sie an trockenem Ort. Man kann die Äpfel auch im Dampf entsaften und Gelee daraus bereiten. Das Gelee hat einen sehr angenehmen, etwas säuerlichen oder herben Geschmack.



### Quittenbrot oder Quittenpaste.

Die Quitten können grün vom Baum verwendet werden, dann werden die Pasten weiß. Will man sie gelb haben, so müssen die Quitten etwa 10 Tage gebrochen sein. Sollen die Quittenpasten rot sein, so kann man die Quitten erst Mitte Dezember verwenden. Dann ist das Obst gut nachgereift, auch sehen die roten Pasten sehr schön aus. Man reibt die Quitten mit einem Tuch gut ab, schneidet sie in dünne Stücke, entfernt das Kerngehäuse und stellt sie mit soviel Wasser auf, daß sie gerade bedeckt sind. Nun kocht man sie vorsichtig weich und läßt die Brühe noch etwas einkochen. Alsdann streicht man die Masse durch ein Haarsieb. Auf 1 Pfd. Quitten rechnet man 1 Pfd. Zucker und  $\frac{1}{5}$  Liter von dem übrigen Saft. Man läßt den Zucker mit der Brühe kochen, gibt die Quitten hinzu und läßt das Mark unter öfterem Umrühren etwa  $1\frac{1}{2}$  Std. langsam kochen. Ist die Masse steif, so gibt man sie fingerdick auf eine Tortenplatte, streicht sie oben glatt und läßt sie mit Pergamentpapier abgedeckt in einem warmen Raum etwa 14 Tage stehen. Alsdann schneidet man etwa 3 cm große Quadrate aus oder sticht kleine Förmchen ab, wendet sie in Grießzucker um und bewahrt sie in einer Keksdose auf. Sie sind besonders als Weihnachtskonfekt geeignet.

### Speisekürbis.

Der Kürbis wird geschält, die Kerne herausgenommen und in fingerlange Stückchen geschnitten. Diese legt man 3 Std. in Weinessig, so daß sie ganz mit Flüssigkeit bedeckt sind. Hierauf läßt man sie auf einem Sieb gut abtropfen. Auf 2 Pfd. Schnitze läutert man 1 Pfd. Zucker in dem Essig, gibt die Schnitze nach und nach hinein und läßt sie kochen, bis sie klar sind. Zur Würze gibt man Nelken und Zimt zu. Man füllt die Schnitze in den Topf, läßt den Saft noch etwas einkochen, gießt ihn darüber und bindet nach dem Erkalten den Topf gut zu. Die reifen Früchte des Kürbis, welche bis zum Eintreten stärkerer Fröste im Freien liegen bleiben sollen, lassen sich an einem trockenen und frostfreien Orte den ganzen Winter aufbewahren. Man kann den Kürbis auch mit Essig und Gewürz wie Gurken einmachen.

### Die Herstellung von Rübensirup.

Wer sich Rübensirup machen will, kann diesen aus der Zuckerrübe sowohl wie aus der Runkelrübe gewinnen. Man schneidet den Rüben den grünen Kopf ab, wäscht und bürstet sie gründlich. Alsdann schabt man die Rüben mit einem Messer. Die Rüben werden zerkleinert und mit soviel Wasser beigestellt, daß sie mit Flüssigkeit bedeckt sind. Hat man nur einige Rüben zur Verfügung, so können diese zerkleinerten Stücke noch durch die Rohkostmaschine gedreht werden. Bei einem größeren Quantum empfiehlt es sich, die Rübenschnitzel auf



einer Obstmühle zu mahlen. Man kocht die Rübenmasse mit Wasser bedeckt solange, bis die Schnitzel weich sind. Nun wird der Saft ausgepreßt. Hat man keine Fruchtpresse zur Verfügung, so füllt man den Brei in einen groben, gut durchlässigen Beutel und drückt den Saft mit den Händen aus. Der ausgepreßte Saft wird am besten in einer eisernen Kasserolle zu Sirupdicke eingekocht. Von Zeit zu Zeit rührt man die Masse auf, damit der Saft nicht überkocht, da er stark schäumt. Der Schaum darf keineswegs abgeschöpft werden. Von der Runkelrübe oder Futterzuckerrübe gibt es verschiedene Sorten. Man kennt weiße, gelbe und rote Arten. Der Rückstand bei der Sirupkocherei wird in der Bratröhre getrocknet und kann zur Kaffeebereitung als Ersatz für Zichorie Verwendung finden.

#### **Tomatenmark.**

Gut reife Tomaten werden gewaschen, in Stücke gebrochen, ohne Wasser beigestellt und kurz aufgekocht, damit man sie durchtreiben kann. Das Mark wird alsdann in gut gereinigte Flaschen gefüllt, im Wasserbad auf 90° erhitzt und 15 Min. sterilisiert. Unterdessen werden die Korken abgebrüht, die Flaschen vorsichtig eine nach der anderen herausgenommen, verkorkt (Fenster schließen) und in einen Korb mit Tüchern umwickelt gelegt. Nach einiger Zeit überzieht man die porösen Korken mit unverdünntem Wasserglas. Sind die Flaschen nach dem Erhitzen zu voll, so muß noch etwas Mark abgeschüttet werden, so daß der Flaschenhals fingerhoch frei ist, da sonst die Flaschen springen. Man kann die Flaschen auch vor dem Kochen schon verschließen. Wird das Mark offen sterilisiert, so müssen die Flaschen, nachdem die Korken aufgesetzt sind, umgestürzt in den Korb gelegt werden, damit der Flaschenhals noch keimfrei gemacht wird. Wünscht man das Tomatenmark besonders dick, so schneidet man die Tomaten beim Vorrichten einmal durch und drückt den Saft etwas aus. Auf diese Weise erhält man ein dickeres Mark. Der ausgepreßte Saft kann zu Suppen verwendet werden.

#### **Tomatenmark, 2. Art.**

Die gewaschenen Tomaten werden in Stücke gebrochen und durch die Fleischmaschine gedreht, in gut gereinigte Flaschen gefüllt und wie oben weiter behandelt. Beim Gebrauch kann man die Tomaten durch ein Haarsieb streichen, damit die Kerne entfernt werden.

#### **Grüne Tomaten.**

Kleine, grüne Tomaten werden in Wasser weich gekocht, so daß sie sich mit einem Hölzchen leicht durchstechen lassen. Dann läßt man sie gut abtropfen, übergießt sie mit Weinessig und läßt sie über Nacht stehen. Man gibt sie hernach zum Abtropfen auf ein Sieb. Auf 3 Pfd. Tomaten rechnet man 1 Pfd. Zucker, 1/2 Liter Weinessig, Zimt



und Nelken. Man läßt den Zucker mit dem Essig kochen, gibt Gewürz zu und läßt die Früchte  $\frac{1}{2}$  Std. langsam mitkochen. Größere Tomaten werden halbiert. Man legt die Tomaten in einen Topf, läßt den Saft noch etwas einkochen und gießt ihn darüber.

#### **Tomatensalat sterilisiert.**

Schöne, reife Tomaten werden gewaschen, abgetrocknet, mit einem zugespitzten Hölzchen mehrmals gestupft, in Gläser eingefüllt, abgekochter, mit etwas Wasser verdünnter Essig hinzugegossen und 30 Min. bei  $90^{\circ}$  sterilisiert. Man kann die Tomaten auch in Scheiben schneiden, nach Belieben vorher abbrühen und schälen.

#### **Gurken in Essig und Wasser einzumachen.**

Gurken von jeder Größe werden gewaschen, 12 Std. in kaltes Wasser gelegt, abgetrocknet und in einen Topf eingeschichtet. Dazwischen gibt man Zwiebeln, Meerrettich, Ingwer, weiße Pfefferkörner, Nelken, Lorbeerblatt, zwei Handvoll Dill oder Fenchel, eine Handvoll Estragon. Auf 2 Liter Weinessig werden 1 Liter Wasser und 1 Handvoll Salz aufgekocht, die Brühe wird erkaltet über die Gurken gegossen. Obenauf wird ein Senfsäckchen gelegt. Diese Gurken sind nicht sehr scharf.

#### **Salzgurken.**

Man nimmt nicht völlig ausgewachsene, grüne Gurken, durchsticht sie mehrmals mit einem zugespitzten Hölzchen, damit sie nicht hohl werden und legt sie 24 Std. ins Wasser. Sie werden abgetrocknet und lagenweise in einen Steinzeugtopf gelegt. Dazwischen gibt man Dill und Estragon. Mit 50 g Salz,  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser und  $\frac{1}{4}$  Liter Essig wird eine Salzlösung bereitet und nach dem Erkalten über die Gurken gegossen. Man beschwert die Gurken, damit sie mit der Flüssigkeit bedeckt sind. Nach einigen Tagen kann man die Flüssigkeit abgießen, nochmals aufkochen und erkaltet wieder über die Gurken geben. Obenauf gibt man der Haltbarkeit wegen einige Stücke geschälten Meerrettich oder ein Säckchen mit Senfkörnern und beschwert sie dann mit einem Schieferstück oder Porzellanteller.

#### **Gurkensalat sterilisiert.**

Die Gurken werden geschält, in feine Scheiben geschnitten, mit etwas Salz vermengt und sogleich in die vorbereiteten Gläser eingelegt. Man gibt abgekochten, erkalteten Weinessig darüber und sterilisiert die Gurken 15 Min. bei  $80^{\circ}$ . Bei Gurkensalat empfiehlt es sich, die Gurken nicht zu fest einzufüllen, damit der Essig in die Gurken eindringen kann. Dieser Gurkensalat schmeckt besonders gut unter Kartoffelsalat gemischt.



### **Essiggurken.**

Frisch gepflückte, kleine Gurken werden gewaschen und in eine Schüssel gegeben; dazwischen streut man Salz, deckt sie zu und läßt sie 1—2 Tage stehen. Alsdann werden sie abgetrocknet und in einen Steinzeugtopf gegeben. Man belegt den Topf mit Rebblättern, gibt die Gurken nebst Dill, Fenchel, Estragon und kleinen geschälten Zwiebeln lagenweise zu, gießt gekochten, wieder erkalteten Essig darüber und stellt sie zugedeckt beiseite. Am 2. Tag kocht man den Essig auf und gibt ihn heiß über die Gurken. Am 3. Tag wird der Essig nochmals aufgekocht und heiß über die Gurken gegeben. Der Essig muß über den Gurken stehen. Der Haltbarkeit wegen gibt man einen Beutel mit Senfkörnern oder etwas geschälten Meerrettich obenauf. Man kann die Gurken mit einem Schieferstück oder Porzellanteller beschweren.

### **Bohnen in Flaschen.**

Frisch gepflückte, zarte Bohnen werden geputzt, geschnitzelt und über Nacht eingesalzen. Auf 7 Pfd. Bohnen rechnet man  $\frac{1}{2}$  Pfd. Salz. Am anderen Tag füllt man die Bohnen in gut gereinigte Flaschen. Man stößt die Flaschen von Zeit zu Zeit auf ein mehrfach zusammengefaltetes Tuch, damit sich die Bohnen setzen, gießt das Salzwasser darüber und verkorkt die Flaschen.

### **Bohnen roh in Flaschen ohne Salz.**

Die geputzten Bohnen werden sofort in Flaschen gefüllt und mit kaltem Wasser übergossen. Am anderen Tag wird das Wasser abgossen und durch frisches Wasser ersetzt. Am dritten Tag schüttet man das Wasser nochmals ab, gießt frisches Wasser zu, verkorkt die Flaschen gut und taucht den Flaschenhals in Wachs oder unverdünntes Wasserglas.

### **Bohnen in Flaschen sterilisiert.**

Zum Sterilisieren sind fleischige Bohnen wie Speck- oder Schwertbohnen am geeignetsten. Die Bohnen werden, nachdem sie geputzt sind, der Länge nach geschnitzelt, je nach der Breite 1—2 mal. Alsdann werden sie in einem Sieb oder Gemüsedämpfer rasch etwa 5 Min. abgebrüht, schnell mit kaltem Wasser abgeschreckt und, nachdem sie im Seiher etwas abgetropft sind, in die gut gereinigten Flaschen fest eingestampft. Man gibt frisches, kaltes Wasser zu, bis es über den Bohnen steht. Es muß ein fingerhoher Rand freibleiben, da die Flaschen springen, wenn sich der Inhalt beim Kochen nicht genügend ausdehnen kann. Man gibt die gut gebrühten Korken darauf und bindet sie fest (Apothekerknoten), damit sie beim Kochen nicht her-



ausgetrieben werden. Nun stellt man die Flaschen in den Topf auf den Einsatz oder umwickelt die Flaschen mit Tüchern, wenn man keinen Apparat hat. Die Flaschen dürfen beim Geschlossenverfahren sich nicht berühren. Man füllt Wasser zu, so daß noch ein etwa 4 Finger hoher Raum vom Flaschenhals frei bleibt, gibt den Deckel auf den Topf und steckt das Thermometer ein. Die Bohnen werden 60 Min. bei 100° sterilisiert. Alsdann nimmt man die Flaschen sofort aus dem Wasserbad (Fenster und Türen schließen) und läßt sie erkalten. Die abgekühlten Flaschen können über Nacht in kaltes Wasser gestellt werden, damit das Gemüse gut durchgekühlt wird. Nach 2—3 Tagen kann man die Bohnen nochmals 20 Min. sterilisieren.

#### **Eingemachte Bohnen anderer Art.**

Man kann die Bohnen im Steinzeugtopf oder Holzstand einmachen. Die Ständer müssen vor Gebrauch gut ausgebrüht werden. Bei neuen Ständern fügt man dem Brühwasser einige Wacholderbeeren zu. Nachdem die Ständer vorbereitet sind, belegt man die Böden mit Reb- oder Weichselkirschblättern. Die geputzten Bohnen werden in siedendes Wasser gegeben und kurz aufgekocht, dann abgeschreckt, zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben und auf einem Tuch gut abkühlen lassen. Auf 50 Pfd. Bohnen rechnet man 250—300 g Salz. Man gibt die Bohnen nebst Salz abwechselnd in den Topf, drückt sie leicht ein und bedeckt sie zuletzt mit Reblaub oder einem Tuch. Dann legt man passende Brettchen darauf und beschwert diese mit einem Stein. Sollten die Bohnen nicht genügend Brühe gezogen haben, so gießt man noch abgekochtes, erkaltetes Salzwasser zu. Nach etwa 14 Tagen werden Stein und Brettchen entfernt, gut abgewaschen und die Rebblätter durch ein Tuch ersetzt. Die Bohnen müssen dann etwa alle 8 Tage abgewaschen werden. Die Flüssigkeit muß stets über die Brettchen gehen. Man kann die Bohnen auch roh in die Ständer füllen, nur braucht man dann bedeutend mehr Salz, und zwar rechnet man auf 50 Pfd. Bohnen 500 g Salz.

#### **Sauerkraut einzumachen.**

Die Sorte des Weißkohls, die zum Einschneiden verwendet wird, hat großen Einfluß auf Farbe und Länge des daraus bereiteten Sauerkrautes. Feste Weißkrautköpfe, am besten Spitzkraut, läßt man einige Tage lagern, damit das Kraut schön weiß wird. Das Kraut wird alsdann von den äußeren schlechten Blättern und dem Strunk befreit. Hat man keinen Krautbohrer, so werden die Köpfe in der Mitte geteilt, um den Strunk ausschneiden zu können. Der Krautständer, welchen man zuvor mit kochendem Wasser ausgebrüht hat, wird zunächst mit Krautblättern belegt, dann gibt man etwas Salz und nach Belieben einige zerdrückte Wacholderbeeren zu und füllt eine Lage Kraut hinein. Auf 1 Ztr. Kraut rechnet man 400—500 g Salz. Das



Kraut muß mit den Fäusten fest eingedrückt werden, bis es Feuchtigkeit zieht. Dann kommt wieder abwechselnd eine Lage Kraut, etwas Salz u.s.f. Die Brühe muß über dem Kraut stehen. Sobald das Kraut eingelegt ist, gibt man noch etwas Salz zu, legt obenauf wieder einige Krautblätter, deckt mit passenden Brettchen zu und beschwert mit einem schweren Stein. Nach etwa 14 Tagen ist die Gärung beendet. Die durch die Gärung entstandene schlammige Flüssigkeit wird mit den Krautblättern entfernt, der Ständer innen sauber abgewaschen, ein Tuch nebst Brettchen und Stein aufgelegt. Brettchen und Stein müssen jeweils mit frischem Wasser abgewaschen werden, so oft man Kraut herausnimmt. Man hat darauf zu achten, daß das restliche Kraut in dem Ständer immer eben liegt, da sonst das Kraut schmierig wird. Auf diese Weise hält sich das Sauerkraut lange Zeit. Die Brühe muß stets über dem Kraut stehen.

#### **Weißer Rübent.**

Die Rübent macht man auf die gleiche Weise wie das Kraut ein; sie werden auf einem Hobel geschnitten und wie Sauerkraut behandelt. Die Rübent haben nur etwas mehr Salz nötig; auf 1 Ztr. Rübent nimmt man etwa 500—600 g Salz. Nach Belieben kann auch etwas Kümmel mitverwendet werden.

#### **Suppengewürz.**

Zutaten: 1 Pfd. Sellerie, 1 Pfd. Petersilie, 1 Pfd. Zwiebeln, 1 Pfd. Tomaten, 1 Pfd. Gelberübent, 1 Pfd. Lauch.

Alle Gemüse werden gewaschen, geputzt, roh durch die Fleischhackmaschine gegeben, mit 1 Pfd. Salz vermengt, in einen Steinzeugtopf gefüllt und zugebunden. Beim Gebrauch wird 1 Eßlöffel voll in Kräuter- oder Fleischbrühe verwendet.

#### **Haltbarmachen von Gemüse und Obst durch Dörren.**

Dörren heißt, dem Gemüse und Obst das Wasser entziehen und sie auf diese Weise für längere Zeit haltbar machen. Das Dörren von Obst ist besonders zu empfehlen, wenn nicht genug Zucker zur Verfügung steht. Birnen oder Zwetschgen z. B., die man dörren, kann man späterhin auch ohne Zucker zu Marmelade verarbeiten. Das Dörrobst wird gewaschen, 1—2 Tage in lauwarmem Wasser eingeweicht, dann weichgekocht und durchpassiert.

Birnen werden meist ungeschält gedörren. Große Früchte werden halbiert. Sehr harte Birnen werden etwas vorgekocht. Zwetschgen werden ganz gelassen und mit den Stielenden nach oben gestellt. Nach Belieben kann man im halbtrockenen Zustand die Steine herausdrücken, ehe man sie fertig trocknet. Sie werden dadurch viel besser. Man kann die Zwetschgen auch vor dem Trocknen entsteinen. Entsteinte Zwetschgen trocknen bedeutend schneller.



Äpfel werden geschält oder ungeschält in Schnitze oder Ringe geschnitten. In letzterem Fall können sie auf Fäden gereiht auf dem Speicher getrocknet werden.

Man kann das Obst auch im Freien an der Luft trocknen, doch soll es nicht der Sonnenhitze ausgesetzt sein. Das Trocknen an der Luft darf auch nicht an Regentagen geschehen. Zum Aufbewahren von Dörrobst eignen sich am besten Mullsäckchen.

Zum Trocknen eignen sich: Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Heidelbeeren, Bohnen, Erbsen, Gelberüben, Pilze, Küchenkräuter, wie Sellerieblätter, Petersilie, Erbsenschoten, Spargelschalen, der Rückstand von durchpassierten Tomaten, Schnittlauch, Apfelschalen und deutsche Teesorten. Das billigste Verfahren ist das Trocknen an der Luft. Hierzu wird das zu trocknende Gut auf Fäden gezogen oder auf Tücher ausgebreitet und öfters gewendet. Auf dem Lande wird Obst vielfach auch im Backofen getrocknet. Das zu trocknende Obst oder Gemüse wird auf ein mit sauberem Papier belegtes Kuchenblech ausgebreitet. Die Backofentüre bleibt dabei offen, damit die feuchte Luft entweichen kann. Man kann Obst und Gemüse auch auf dem Herde trocknen. Das Trocknen auf dem Herd geschieht auf folgende Weise: Man setzt die Trockenhorden auf Backsteine übereinander. Auf dem oberen Rahmen wird bei mäßiger Wärme vorgetrocknet und auf der unteren Horde nachgetrocknet. Diese Horden lassen sich auch auf dem Gasherd verwenden.

Das Dörren oder Trocknen von Gemüse und Obst ist bei Mangel an Eindünstgläsern ganz besonders zu empfehlen, ebenso wenn auf wohlgeschmeckende Gemüse Wert gelegt wird. Die meisten Gemüse werden vorher kurz abgebrüht. Aus dem Gemüsewasser lassen sich schmackhafte Suppen bereiten.

**B o h n e n** werden geputzt und der Länge nach 2—3mal aufgeschnitten, doch so, daß sie oben noch zusammenhängen und über eine Schnur aufgehängt werden können. Man kann sie auch auf Fäden reihen. Zunächst werden die so vorbereiteten Bohnen nach und nach in kochendes Wasser gegeben und einmal aufwallen lassen. Man läßt sie gut abtropfen und abkühlen. Das Trocknen an der Luft darf nicht an Regentagen geschehen. Am geeignetsten ist der Speicher. Die Bohnen werden ganz trocken gedörnt. Man bewahrt das getrocknete Gemüse am besten in dünnen Säckchen hängend an luftigem und trockenem Orte auf. Sollte sich durch Feuchtigkeit Schimmel gebildet haben, so wendet man das Dörrverfahren im Winter in der Bratröhre nochmals an. Vor der Zubereitung wird das Gemüse gewaschen und über Nacht eingeweicht. Das Einweichwasser verwendet man zum Garkochen der Gemüse und Auffüllen von Suppen.



Weiß e B o h n e n werden ebenfalls kurz aufgekocht vor dem Trocknen.

E r b s e n werden mit kochendem Wasser übergossen, sofort abgeschüttet und langsam getrocknet.

G e l b e r ü b e n werden in schwach gesalzenem Wasser kurz aufgekocht, nachdem man sie in Scheiben oder Stäbchen geschnitten hat, und sodann gedörst.

P i l z e werden geputzt, je nach der Größe zerkleinert oder an Fäden aufgereiht an der Luft getrocknet. Pilze werden nicht gewaschen. Sie sind in gut verschlossenen Gläsern oder in Beuteln aufzubewahren.

W i r s i n g -, W e i ß - oder R o t k r a u t wird fein geschnitten, in kochendes Wasser gegeben, kurz aufwallen lassen, auf ein Sieb zum Abtropfen gegeben und dann auf ein Tuch zum Dörren ausgebreitet.

K o h l r a b i wird in Scheiben geschnitten und kurz aufgekocht, wobei dem Wasser etwas Milch zugegeben wird, damit sie schön weiß bleiben.

S p i n a t braucht nicht abgerührt zu werden. Er wird gewaschen und abtropfen lassen. Vor Verwendung wird er nicht eingeweicht, sondern gleich in das kochende Wasser gegeben.

T o m a t e n werden zum Trocknen in Scheiben geschnitten.

R o t e R ü b e n werden gar gekocht, geschält, in Scheiben geschnitten und getrocknet; beim Gebrauch werden sie wie die anderen Gemüse eingeweicht.

Alles gedörst Gemüse wird am besten in dünnen Säckchen hängend aufbewahrt. Um es gegen zu starke Einwirkung des Lichtes zu schützen, gibt man etwas Zeitungspapier darüber. Sollte sich durch feuchte Luft Schimmel bilden, so muß das betreffende Gemüse nochmals nachgetrocknet werden. Vor der Zubereitung werden die Gemüse mit Ausnahme von Spinat, nachdem sie gewaschen sind, über Nacht eingeweicht und in dem Einweichwasser gar gekocht.

### Pilzpulver.

Aus getrockneten Pilzen kann man auch Pilzpulver herstellen. Hierzu verwendet man besonders kräftig schmeckende Sorten. Diese werden, falls man keine Gewürzmühle hat, in der Kaffeemühle gemahlen. Damit das Pilzpulver nicht nach Kaffee riecht, werden zuerst getrocknete Pilzabfälle gemahlen. Dieses Pilzpulver ist wertlos. Das Pilzpulver wird am besten in weithalsigen Flaschen luftdicht verschlossen aufbewahrt. Man paniert damit Haferflockenbrätlinge; auch Beigüssen gibt es einen feinen Geschmack.



### **Kräuter zu trocknen.**

Pfefferminz, Melisse, Estragon, Dill, Pimpernelle werden im Schatten getrocknet, damit sie grün bleiben und das Aroma nicht verlieren. Es empfiehlt sich, die Kräuter möglichst ungewaschen zu verwenden. Die Pfefferminze darf man nicht vor dem Trocknen schneiden, weil zuviel Saft verloren geht.

### **Sellerieblätter zu trocknen.**

Die Sellerieblätter werden gewaschen, mit kochendem Wasser übergossen,  $\frac{1}{2}$  Std. darin liegen gelassen und an der Luft getrocknet (nicht der Sonne aussetzen), oder im Herbst im Backofen. Durch das Abbrühen bleiben die Blätter dunkelgrün. Das Wasser kann zum Auffüllen von Suppen Verwendung finden. Die getrockneten Blätter werden in Säckchen hängend aufbewahrt.

### **Sellerieblätter zu trocknen, 2. Art.**

Die Blätter werden gewaschen, gebündelt und zum Trocknen aufgehängt.

### **Tomaten zu trocknen.**

Die Tomaten werden roh in Scheiben oder Viertel geschnitten, in der Bratröhre getrocknet und in Säckchen hängend aufbewahrt. Man kann auch das Zurückbleibende von den durchpassierten Tomaten trocknen für die Kräuterbrühe.

### **Schnittlauch zu trocknen.**

Der Schnittlauch wird gewaschen, fein geschnitten, auf einen flachen Teller ausgebreitet und im Schatten getrocknet, z. B. auf dem Küchenschrank. Der gut getrocknete Schnittlauch wird in verschlossenen Dosen aufbewahrt, damit er das Aroma nicht verliert. Schon zeitig im Frühjahr kann mit dem Trocknen des Schnittlauchs begonnen werden, so daß man für den Winter immer Grünes an die Suppe hat. Sehr gut eignet sich auch der Wild- oder Wiesenschnittlauch, der sich besonders durch seinen würzigen Geschmack und Geruch auszeichnet.

### **Petersilie zu trocknen.**

Die Petersilie wird gewaschen, über Fäden gehängt oder aufgefaßt und auf dem Speicher getrocknet. Alsdann schneidet man die Stiele ab, bewahrt die Petersilie an warmem Ort in Säckchen hängend auf, bis sie dürr ist (in der Nähe des Herdes), gibt sie in ein reines Tuch, zerreibt sie zu Pulver und verwahrt dieses in gut verschlossenem Glas.

### **Apfelschalen-Tee.**

Saubere, fleckenfreie Apfelschalen werden an der Luft getrocknet.



### Deutscher Tee fermentiert.

Zu Tee können die Blätter von Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren gesammelt werden. Man kann auch etwas schwarze Johannisbeer- oder Heidelbeerblätter mitverwenden. Beim Pflücken der Blätter achte man darauf, daß sie nicht vom Mehltau befallen sind. Die frisch gepflückten Blätter werden im Schatten getrocknet. Der Tee muß vollständig trocken sein und muß fest in eine Blechdose eingedrückt werden, damit sich eine Gärung entwickelt. In der gut verschlossenen Dose bleibt der Tee mindestens 8 Wochen stehen. Während dieser Zeit darf die Dose nicht geöffnet werden. Der deutsche Tee wird wie echter Tee zubereitet. Nach Belieben kann man getrocknete Apfelschalen, Lindenblüten, Pfefferminz oder Melisse darunter verwenden, aber erst beim Gebrauch zugeben.

## 12. Teil: Fruchtsäfte

### Süßmost ist Obst in flüssiger Form.

Unter flüssigem Obst versteht man unvergorenen Fruchtsaft ohne jeden Zusatz von Chemikalien. Der Zusatz jeder künstlichen Säure zum Zwecke der Haltbarmachung ist zu verwerfen. Die Obstsäure dient dem Aufbau des Körpers, die künstliche Säure aber dem Abbau.

### Dampfensaften im Haushalt.

Ein einfaches Verfahren zur Saftgewinnung ist das Dampfensaften. Hierzu sind keine besonderen Geräte nötig. Man verwendet einen handbreit mit Wasser gefüllten Sterilisiertopf oder gut gereinigten anderen Topf. Auf einen Drahtuntersatz, Bügelrost oder umgestülpten, tiefen Teller gibt man eine etwas engere Schüssel zum Aufnehmen des Saftes. Etwa 5—6 Pfd. Früchte werden gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Johannisbeeren werden nur entstielt, wenn man den Rückstand noch zu Marmelade verwenden will, ebenso Erdbeeren und Himbeeren. Ein 80 cm großes Seihtuch, am besten Nesselgewebe, wird durch heißes Wasser gezogen und in eine weite Schüssel ausgebreitet. Dann gibt man die Früchte nebst Zucker lagenweise auf das Tuch. Man rechnet etwa 50 g Zucker auf 1 Pfd. Früchte. Die unterste und oberste Lage muß Obst sein. Äpfel und Birnen brauchen keinen Zuckerzusatz. Diese werden ungeschält zerkleinert. Über das Obst legt man einen Bogen Pergamentpapier zum Auffangen des Kondenswassers. Nun legt man den Deckel auf und bindet die Zipfel des Tuches über dem Deckel zusammen. Benützt