

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

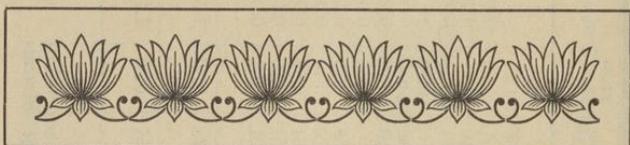
175 Speisezettel für gesundheitsgemäße Ernährung nebst Rezepten und Nährmittelwert-Tabelle nach Dr. med. Lahmann

Bieber, Amalie

Mannheim\$ bSelbstverlag, [1904]

Anhang. Die Kochkiste

[urn:nbn:de:bsz:31-334519](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-334519)



==== Anhang. ====

Motto: Das Alte stirzt,
Es ändert sich die Zeit!

Die Kochkiste.

Praktische Verwendung derselben und die daraus erwachsenden
Vorteile.

Wir stehen jetzt ganz im Zeichen der Reformen, auf allen Gebieten wird reformiert. Es ist jedoch keine der Reformen so sehr zu begrüßen, als die der Kochweise, denn sie ist geeignet, einen ganz enormen Einfluß auf unsere Gesundheit auszuüben. Hauptsächlich aber den Frauen wird dieser wohlthätige Einfluß zu gute kommen, wenngleich auch andere nicht zu kurz dabei kommen. Allen wird die Kochreform einen nicht zu unterschätzenden Nutzen bringen.

Die Kochkiste ist es, die dazu berufen ist, in der bis jetzt gebräuchlichen Kochweise eine große Umwälzung hervorzurufen und zwar vornehmlich in der Zeiteinteilung. Denn statt, wie gewohnter Weise das Reinemachen die erste Arbeit nach dem Frühstück war, wird dies jetzt das Kochen sein. Wir kaufen jetzt statt morgens schon abends oder am Tage vorher ein, damit wir morgens schon alles zum Kochen nötige

zur Hand haben. Gleich nach dem Frühstück, oder sind Kinder zur Schule zu schicken wenn diese besorgt sind, richten wir unser Mittagessen, bringen es zum Kochen und stellen es in die Kiste. Nun können wir ruhig unsere sonstigen Hausarbeiten verrichten und haben den großen Vorteil, daß wir dabei bleiben können, ohne jeden Augenblick genötigt zu sein nachzusehen, ob nichts überkocht, nichts anbrennt, und ohne daß wir dem Feuer eine besondere Sorgfalt zuwenden brauchen. Das nervenzerrüttende Hin- und Herhasten unterbleibt und anstatt wie ehemals 2 Stunden Feuer, brauchen wir nur noch höchstens eine $\frac{1}{2}$ Stunde; also auch bedeutende Ersparnis an Brennmaterial. Außerdem haben wir, was besonders im Sommer sehr empfunden werden wird, die Annehmlichkeit, daß wir nicht bei Ofenhitze und Kochdunst in der Küche zu verweilen gezwungen sind. Ein Umstand, der unserem körperlichen Wohlbefinden außerordentlich zu statten kommt. Auch die Speisen selbst gewinnen ungemein, denn es verdunstet in der Kochkiste nichts, der ganze Nährgehalt der Speisen bleibt uns erhalten. Beweis daß nichts verdunstet: man riecht die Speisen nicht. Das, was man sonst riecht, sind Nahrungsstoffe, die entweichen. Die Kochkiste aber läßt kein Entweichen zu; also auch hier Gewinn. Es ist daher Pflicht jeder sparsamen Hausfrau, sich mit der Kochweise in der Kochkiste vertraut zu machen; sie nützt sich dabei selbst am meisten, indem sie Zeit und Geld spart.

Sehr treffend ist in einem Artikel über die Kochkiste im „Hausarzt“ zu lesen: „So wie man es als Verschwendung ansieht, in einem unbenutzten Zimmer Licht zu brennen, oder einen Wasserhahn offen und das Wasser unbenutzt fortlaufen zu lassen, so wird man es künftig als eine Vergeudung sowohl der Zeit, als auch des Geldes ansehen müssen, wenn man, unter großem Kohlenaufwand, sich stundenlang in der Küche aufhält, was vermieden werden könnte, durch ein paar Pfund Holzwole oder Packspäne.“

Besondere Ausgaben für anzuschaffende Töpfe hat man nicht, da jeder gut schließende Topf zu gebrauchen ist.

Auch eine Kochkiste kann sich jede Hausfrau selbst machen, sofern sie nicht Gewicht darauf legt, die Kochkiste als eine Zierde der Küche zu betrachten. Man setzt in eine 32—36 cm hohe und ebenso breite Kiste mit gut schließendem Deckel einen Topf so ein, daß rings um denselben ein Raum von etwa 4 cm bleibt. Dann belegt man den Boden 4 cm hoch mit Holzwolle, füllt den Raum um den Topf auch mit Holzwolle aus und zwar so, daß der Topf bis zum Rand in diese gepackt erscheint. Nun dreht man den Topf etliche Male um und die Öffnung ist gebrauchsfertig. Zum Bedecken des Topfes richtet man sich ein Kissen, ringsum 5 cm größer als die Kiste und füllt dasselbe mit Holzwolle. Will man eine größere Kiste mit 2 Abteilungen, so berechne man die doppelte Länge, schiebe in die Mitte eine Wand, und fülle genau wie die erste. Auf diese Weise hat man 2 Kisten in einer und kann auch, ohne das Garwerden der Speise zu gefährden, unabhängig von einer Abteilung, die andere später gebrauchen. Die Anschaffungskosten einer vorschriftsmäßigen, erprobten und nach meinen Angaben hergestellten Kochkiste sind jedoch im Vergleiche zu den Vorteilen die sie bietet, so gering, daß es sich kaum lohnt, sich dieselbe selbst herzustellen.

Wöchte man mehrere Speisen zu gleicher Zeit in der Kiste kochen, so ist es rätlich, sich wenigstens einen Topf mit beweglichem Henkel, wie sie in den einschlägigen Geschäften zu haben sind, anzuschaffen; man kann dann 2 Töpfe aufeinander in eine Abteilung stellen und so ein ganzes Mahl in der Kiste zubereiten. Um es zu ermöglichen, enge und weite, hohe und niedrigere Töpfe in derselben Kiste zu gebrauchen, habe ich ein Verfahren ausgedacht, das sich vorzüglich bewährt. Um engere Töpfe einzustellen zu können, macht man sich ein Kissen wie einen Muff, der die runde Höhlung der Kochkiste ausfüllt.

In das Innere dieses Muffes stellt man den dazu bestimmten Topf und bedeckt wie gewöhnlich. Um das Einstellen eines niederen Topfes zu ermöglichen, legt man ein rundes Kissen in der Größe der Höhlung auf den eingestellten Topf, so, daß die Höhlung ausgefüllt ist und nachdem erst das größere, gewöhnliche Kissen.

Den Hausfrauen zum besseren Verständnis, habe ich die Grundbedingungen zum Gebrauche der Kiste, sowie die Vorkochzeit der gebräuchlichsten Speisen nachfolgend angegeben und möchte hierbei nicht ermangeln, Allen das Kochen in der Kochkiste auf's Wärmste zu empfehlen. Sie werden dann gewiß, gleich mir, nicht davon abkommen.

Grundbedingungen

zur Anwendung der Kochkiste.

1. Der Deckel der Kiste muß gut schließen, die Kissen zum Bedecken der Töpfe ringsum, damit die Töpfe gut bedeckt werden können, etwa 5 cm größer sein, als die Kiste.
2. Die Töpfe dürfen nicht über die Holzwolle hervorragen.
3. Die Holzwolle muß absolut trocken sein.
4. Die Töpfe sollen außen nicht naß oder vom etwaigen Ueberkochen beim Vorkochen verunreinigt sein; man fülle deshalb die Töpfe nicht bis zum Rand, nehme aber auch keine zu großen Töpfe, wenn man nur wenig kochen will.
5. Die Töpfe dürfen nicht weniger als $\frac{3}{4}$ gefüllt sein, sonst schlägt sich der Dampf, der hauptsächlich das Garwerden bewirkt, an die Wände und Deckel der Töpfe an und die Speise bleibt roh.
6. Es eignen sich alle Töpfe zum Gebrauch der Kiste, sowohl Eisen-, als auch Emaille- und Tongeschirr. Vorzuziehen ist jedoch, wenn man nicht aus Sparfamkeitsrückichten

die vorhandenen Töpfe gebrauchen will, eigens zu der Kochkiste fabrizierte anzuschaffen, man hat dann auch leichtere Arbeit beim Einstellen.

7. Die Holzwolle muß von Zeit zu Zeit, vielleicht alle 3 Monate erneuert, die Kissenbezüge müssen jeden Monat gewaschen werden.

8. Nachdem die Speisen herausgenommen sind, ist es unerläßlich, daß der Kistendeckel einige Zeit offen bleibt und das Kissen zum Bedecken der Töpfe, zum Ausdünsten aufrecht gestellt wird, damit der Speisegeruch ausziehen kann, es sammeln sich sonst mit der Zeit die verschiedensten Gerüche an, was unangenehm empfunden würde und auch den Speisen nicht von Vorteil ist.

9. Ungefähr 3 Minuten vor dem Einstellen in die Kiste dürfen die Deckel der Töpfe nicht mehr abgenommen werden, da sonst der Dampf entweicht und das Garwerden fraglich wird.

10. Es ist unbedingt erforderlich, daß man die Töpfe rasch in die Kiste stellt, damit die Speisen kochend in die Kiste kommen; zu diesem Zwecke richte man sich die Kiste zu recht, bevor man die Töpfe einstellt, man öffne den Deckel und lege das Kissen so zur Hand, daß man es rasch fassen kann und nicht erst darnach suchen muß, wenn die Töpfe schon eingestellt sind.

Kochzeit der Speisen.

Es ist zwar schon in verschiedenen Schriften über die Kochzeit der Speisen geschrieben worden, aber dabei hat man teilweise die Vorkochzeit so reichlich bemessen, daß von einer Ersparnis von Feuer oder Zeit fast nicht mehr die Rede sein kann. Ich betone es ausdrücklich, es ist nicht nötig, daß man die Speisen länger als höchstens 5 Minuten vorkochen läßt,

sie werden nach dieser Zeit alle ohne Ausnahme gar, wenn richtig verpackt in die Kiste gesetzt. Einzelne Speisen, wie Reis, Nudeln, Maccaroni u. a. m. brauchen blos einmal aufzuwallen und werden nach dem in der Kochkiste vorzüglich. Für Hülsenfrüchte ist es besonders vorteilhaft, wenn man sie schon Abends vorher einstellt, da sich durch längeres Verbleiben in der Kiste das in denselben enthaltene Pflanzeneiweiß und die Kohlenhydrate vollständig auflösen, daher leichter verdaulich sind. Es ist ja übrigens gerade dadurch die Kochkiste von unschätzbarem Werte, daß man die Kochzeit nicht so genau zu berechnen braucht und die Speisen nach Belieben darin stehen lassen kann, ohne daß sie von ihrem Werte verlieren oder aufgewärmt schmecken, selbst nicht nach 10 Stunden, wo man sie noch gut warm der Kiste entnehmen kann. Eine genaue, selbsterprobte Tabelle über die Kochzeit der gebräuchlichsten Speisen folgt hier.

Rückfichtnehmend auf diejenigen, die dem Fleischgenusse noch nicht ganz entsagen wollen, habe ich auch die Vorkochzeit für die verschiedenen Fleischarten angegeben. Vorbemerken will ich jedoch noch, daß alle Speisen, ohne Ausnahme, in 2 Stunden gar werden, sofern sie richtig eingestellt sind. Bei sehr großen Stücken Fleisch läßt man etwas länger vorkochen.

Kochfleisch, mit dem üblichen Suppengrün und Salz, kalt auf's Feuer gesetzt, wird nach dem Aufwallen 1 bis 2 Minuten weiter kochen lassen, rasch in die Kiste gesetzt, gut verpackt und ist in 2 Stunden gar.

Braten. Der Topf wird auf's Feuer gesetzt, Fett darin heiß werden lassen, dann das Fleisch, das man vorher ringsum mit Mehl bestäubt hat hineingegeben, 1 Zwiebel dazu, und, nachdem es auf beiden Seiten hübsch angebraten ist, etwas Wasser daran gegeben, zugedeckt und etwa 3 Minuten, ist das Stück groß, 5 Minuten dämpfen lassen. Dann rasch in die Kiste gesetzt und bis zum Gebrauche (1½ bis 2 Stdn.)

stehen lassen. Das Fleisch wird dabei zarter und schöner in der Farbe, als bei anderer Kochart.

Ragout, Frikassée. Man gibt das Fleisch, in entsprechende Stücke geteilt mit den Zutaten, Wasser, bei Kalbfleischfrikassée auch saueren Rahm, mit Mehl verrührt, auf's Feuer, läßt noch einigemal aufkochen, rührt kurz vor dem Kochen gut um, schließt den Topf und setzt ihn in die Kiste. Kochzeit: 1 bis $1\frac{1}{2}$ Stunden.

Dürrfleisch, wird mit kaltem Wasser beigesetzt, zum Kochen kommen und einigemal aufwallen lassen; weiter wie vorhergehend. Kochzeit: $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden.

Suppenhuhn, wie Kochfleisch. Kochzeit: 1 Stunde.

Hähnchen, Täubchen, Poularden, werden gefüllt, angebraten, wer den Geschmack liebt, gut in Speck eingewickelt, etwas andämpfen lassen und ebenso, wie vorhergehend, weiter behandelt. Kochzeit höchstens $\frac{3}{4}$ Stunden, bei großen Poularden etwas länger.

Zu **Coteletts** oder **Schnitzel** benutzt man die Kochkiste blos zum Warmhalten, weil diese meistens mit Paniermehl zubereitet, hart gebraten werden und nur kurze Zeit des Bratens bedürfen.

Beefsteaks, werden sehr zart in der Kochkiste, brauchen nur auf beiden Seiten etwas angebraten zu werden, dann bedeckt und rasch eingestellt. Kochdauer: $\frac{1}{2}$ Stunde.

Sammelskeule, muß geteilt werden, da sonst der Raum in der Kiste für den Topf zu klein wäre. Nachdem die Keule enthäutet, mit Knoblauchzehen reichlich gespickt und gesalzen ist, gibt man sie in recht heiße Butter, läßt sie auf allen Seiten gut anbraten, gießt etwas Wasser hinzu, schließt rasch den Topf und läßt's einige Minuten dämpfen. Nach dem in die Kiste eingestellt, genügt 1 Stunde Kochzeit. Vorzüglich.

Hülsenfrüchte, werden gewaschen, kalt beigelegt und einige Male aufwallen lassen. Man kann das Einbrenn gleich daran geben, es aber auch $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Essen tun und die Suppen nochmals damit aufkochen lassen. Kochzeit für Linsen 2 Stunden, Erbsen und Bohnen bis 3 Stunden. Bei Hülsenfrüchten ist es vorteilhafter, das Salz erst kurz vor dem Anrichten daran zu geben. (Siehe auch Grundbedingungen.)

Körnerfrüchte, setzt man mit dem nötigen Wasser bei, läßt sie gerade zum Kochen kommen und stellt sie in die Kiste. Kochzeit: 1 Stunde. Es ist jedoch besser, wenn es gerade nicht an Zeit fehlt, sie länger stehen zu lassen, da sie sich dann besser erschließen und schleimiger werden, was ja bei Körnerfrüchten die Hauptsache ist. Ferner tut man gut daran, sie beim Herausnehmen etwas zu verrühren, denn in der Kochkiste wird wohl Alles weich, aber es zerkoht nichts.

Gemüse. Wirsing, Spinat, Rosenkohl, setzt man mit kaltem Wasser bei, läßt sie zum Kochen kommen und stellt sie in die Kiste. Spinat, Rosenkohl und römischer Kohl (auch Mangold genannt), sind schon in einer $\frac{1}{2}$ Stunde gar. Wirsing braucht etwas länger. Bereits im ersten Teil des Buches erwähnte ich, daß die Gemüswasser gut zu Suppen verwendbar sind. Darum ist es besser, man brüht die Gemüse zuvor ab, sie schmecken dann demjenigen, der sich nicht gut an die neuere Kochweise, des nur in Butterdämpfens, gewöhnen kann, angenehmer und durch die Verwendung des Wassers zu Suppen gehen keine Nährsalze verloren. Man nimmt nun kurz vor dem Essen das Gemüse aus der Kiste und je nach der Art hackt man es oder läßt es ganz, verfährt es mit dem dazu gehörigen Einbrenn oder Sauce und läßt nochmals kurz aufkochen. Grüne Bohnen, Erbsen, Carotten, Kohlrabi, weiße Rüben oder Teltower Kürbchen, werden mit wenig Wasser, Butter und Kräutern, je nach der Art der Zubereitung, zum Kochen gebracht, dann höchstens 1 Minute vorkochen lassen und sofort in die Kiste gestellt, sie brauchen

1 Stunde Kochzeit; junge Carottchen und Rüben sind in einer $\frac{1}{2}$ Stunde gar. Es kommt manchmal vor, daß sich zu viel Brühe bildet, was hauptsächlich bei jungen Gemüsen der Fall ist. Man berücksichtige deswegen immer: „in der Kochkiste kocht nichts ein, weil nichts verdunsten kann“, deswegen gieße man bei allen Speisen nicht mehr Wasser zu, als man Suppe, Sauce oder dergl. nötig hat. Sollte das aus Versehen einmal vorgekommen sein, so gieße man ja die überflüssige Brühe nicht fort, man kann „alle“ Speisewasser verwenden und von „allen“ Gemüswässern Suppen machen oder sie als Zusatz zu Suppen verwenden, sie verderben den Geschmack derselben nicht.

Rotkohl, richtet man wie gewöhnlich. Man läßt eine recht fein geschnittene Zwiebel in Fett gelblich rösten, gibt den Rotkohl nebst einigen saftigen und säuerlichen, geschälten und fein geschnittenen Äpfeln hinein. Die Äpfel ersetzen den Wein oder Essig, geben einen sehr feinen Geschmack und sind der Gesundheit zuträglicher, man hat dann nicht nötig Mehl daran zu geben. Man läßt es nun zum Kochen kommen, noch 8 Minuten weiter kochen und stellt's dann in die Kiste. Kochdauer: 1 Stunde.

Sauerkohl, wird mit der Hälfte Wasser wie sonst beigesetzt, zum Kochen kommen und noch etwa 5 Minuten weiter kochen lassen; in die Kiste gesetzt, ist er nach 2 Stunden gar. Es ist sehr zu raten, das nötige Quantum Fett gleich zuzugeben, der Kohl wird dadurch zärter. Wenn Mehl dazu genommen wird, so ist es hingegen besser, damit bis $\frac{1}{4}$ Stunde vor der Mahlzeit zu warten, dann ohne den Topf herauszunehmen, dasselbe rasch durchzumischen und die Kiste wieder zu schließen bis zum Anrichten.

Salzbohnen, die sonst eines sehr langen Kochens bedürfen, habe ich noch nie so weich kochen können, als in der Kiste, sie wurden nie recht gar, trotz stundenlangen Kochens. Folgende Kochart ist aber unstreitig die beste. Am Abend

vor dem Gebrauche gibt man die Bohnen in kochendes Wasser, sodaß sie gerade damit bedeckt sind, läßt sie $\frac{1}{4}$ Stunde stark kochen und stellt sie in die Kiste. Am Morgen nimmt man den Topf heraus, läßt die Bohnen nochmals ungefähr 10 Minuten kochen und stellt sie wieder in die Kiste bis kurz vor dem Gebrauche, macht dann das Einbrenn und läßt die Bohnen damit durchkochen. Hat man dann noch etwas Zeit übrig, so stellt man sie wieder zurück in die Kiste. Auf diese Weise werden sie sehr zart und man hat viel Heizmaterial erspart.

Für Brühbohnen, d. h. solche, die man vor dem Einmachen abgebrüht hat, gilt dasselbe, wie für Sauerkohl. Kochzeit: $\frac{1}{2}$ Stunde.

Kartoffeln in der Kiste gar zu kochen halte ich nicht für zweckmäßig. Die Kartoffel bedarf raschen Kochens soll sie wirklich schmackhaft sein; bis sie aber soweit angekocht ist, um sie in die Kiste stellen zu können, ist sie auch bald gar und bedarf auf offenem Feuer höchstens $\frac{1}{4}$ Stunde Kochens.

Bei Pellkartoffeln lohnt es noch einigermaßen, weil sie noch längere Zeit benötigen zum Garwerden als geschälte und auch im Ansehen nicht verlieren. Es dürfen dann aber keine sehr große Kartoffeln sein, und es muß ein Dampfsieb in den Topf gestellt werden, sonst werden die untersten Kartoffeln wässerig. Auch hier rate ich, die Kiste blos zum Warmhalten zu benutzen.

Fabrizierte Nudeln und Maccaroni gibt man in kochendes, gut gesalzenes Wasser (ich nehme auf 1 Pfund derselben $1\frac{1}{2}$ Liter), läßt sie gerade bis zum Sieden kommen und stellt sie ein, Kochzeit $\frac{1}{2}$ Stunde. Bei abgemessenem Quantum Wasser schadet ein länger in der Kiste stehen absolut nicht, da das angegebene Maß von den Nudeln aufgenommen wird, sie können also nicht zerfallen, werden so aber vorzüglich und man braucht sich nicht ängstlich nach der Zeit zu richten.

Selbstgemachte Nudeln setzt man nicht in die Kochkiste; sie brauchen ja nur kurze Zeit zum Garwerden und ist ein in die Kiste stellen nicht zweckmäßig, nur dann, wenn man sonst noch Vorsehungen hat und sie längere Zeit vor der Mahlzeit fertig machen möchte, stellt man sie bereits zum Gebrauche fertig, zum „Warmhalten“ in die Kiste.

Fische. Bei kleinen Fischen lohnt es sich kaum, sie in die Kiste zu setzen. Recht sparsame Hausfrauen indes rechnen, sofern sie auf Gas kochen, auch $\frac{1}{4}$ Stunde Ersparnis. Man setzt, sollen die Fische gekocht werden, diese mit kaltem gesalzenem Wasser auf's Feuer, läßt sie gerade zum Sieden kommen und stellt sie in die Kiste; nach $\frac{1}{4}$ Stunde sind kleine Fische gar, wogegen große, wie Kabeljau, Stockfisch, Steinbutt zc. schon $\frac{1}{2}$ Stunde brauchen. Sie bleiben aber hübsch ganz und haben, wenn man sie vorsichtig aus dem Topfe nimmt, ein appetitliches Aussehen. Wer keinen Fischkocher besitzt, kann zu diesem Zweck sehr gut ein Sieb, wie man es zum Kartoffelsieden benützt, nehmen.

Sehr angenehm empfinden wir die Verwendung der Kochkiste im Sommer, wo sie uns den Backofen und sogar den Eisschrank ersparen kann; dadurch, daß sie uns die Zubereitung wenig Zeit erfordernder Puddings an Stelle von Aufläufen und Torten erleichtert. Ich habe dazu einige Recepte speziell ausprobiert (s. Recepte), die alle vorzüglich geraten. Man ist dabei des lästigen Wassernachfüllens und Aufpassens vollständig enthoben und braucht außerdem keine Sorge zu haben, daß der Pudding mißrät. Man achte nur genau auf die Recepte und die Art der Zubereitung, dann ist ein Mißlingen ausgeschlossen.

Es sind alle Recepte, die sich auf die Zubereitung in der Kochkiste beziehen, wie auch nur einzelne Bestandteile von Speisen, die in der Kochkiste gekocht werden können, mit einem * bezeichnet.
