

RATGEBER

FÜR  
DIE

LUXEMBURGER HAUSFRAU  
BEIM

KONSERVIEREN

DER

NAHRUNGSMITTEL

VON

KETTY THULL

Lehrerin

an der Städtischen Haushaltungsschule

Esch an der Alzette.

# AUFGABEN DER HAUSFRAU IN DER FAMILIENERNÄHRUNG

Jede Hausfrau ist doch wohl von dem Wunsche beseelt, in ihrem Haushalt eine gesunde Kost zu bereiten. Die Ausführung dieses Herzenswunsches erleidet aber sehr oft mehr oder weniger schweren Schiffbruch. Dem besten Willen der Familienmutter, ihre Hausbewohner und sich selber nicht durch eine widergesundheitliche Ernährung mit der Zeit krank, und leider nicht zu selten, viel, ja sehr viel, krank zu machen, stehen in der Regel grosse Schwierigkeiten gegenüber. Es sei hier der Versuch angestellt, diese ungemein beklagenswerte Tatsache in einfachen Worten möglichst eindringlich hervorstreichend. Die Hausfrauen mögen daraus ersehen, wie sie es anstellen müssen, um die Nahrungsmittel gesundheitlich richtig zu verwerten und einen tunlichst nutzbringenden Gebrauch vom Konservieren derselben zu machen.

Wie schon angedeutet, sind die Aufgaben der Hausfrau in der Familienernährung durchaus grosse. Diese gut zu erfüllen, ist leider noch lange nicht jeder Hausfrau gegeben. Mit allen möglichen und fast unmöglichen Sorgen überlastet, ahnt sie durchwegs nicht, wie unsere heutigen, eingewurzelten Koch- und Ernährungsgewohnheiten voll von Fehlern stecken und wie der "zivilisierte", moderne Mensch vielfach alle Grundsätze über gesunde Ernährung über Bord geworfen hat.

Die meisten Leute, die nicht mit tatsächlich ernstesten materiellen Sorgen zu kämpfen haben - und wieviel gibt es deren noch heute?! -, kümmern sich in gesunden Tagen um kommende Krankheiten, fast gar nicht. Sie essen und trinken, - ach, das Trinken stünde doch vielleicht für manche besser an erster Stelle! -, nicht so sehr das, was ihrer Gesundheit zugute kommt oder ihnen bekömmlich ist, als das, was am meisten Reize verschafft. Wieviele sind es, die jahraus und jahrein fast nie mit natürlichem Hunger und gesundem Appetit ihre Mahlzeiten einnehmen? Dazu werden ihre Ansprüche auf möglichst viel und vielerlei Fleischspeisen oder andere eiweissreiche Nahrungsmittel immer grösser.

Aber der schnellebige Jetztmensch versteht es, verächtlich über die Ernährungsfrage hinwegzugehen. Solange er sich gesund glaubt, weist er alle diesbezüglichen Ratschläge weit von sich. Und dennoch ist es eine eindeutig bewiesene Tatsache, dass die Mehrzahl aller Krankheiten der Menschen, allen voran die Magen-, Nieren-, Leber- und sämtliche Arten der vielen Stoffwechselkrankheiten, der zu hohe Blutdruck, Schlaganfälle, die frühzeitige Aderverhärtung, die Zahnfäulnis und nicht zuletzt die beinahe hypermoderne Krankheitserscheinung der sogenannten "Nervosität", zumindest in der Hauptsache, wenn nicht allein, einer unvorsichtigen Ueberernährung und einer, meistens unbewusst, zu einseitigen Ernährung, zu verdanken sind. Um diese, nur zu gut gekannten und bekannten krankheitlichen Uebelstände, ursächlich zu belegen, dürfte es einstweilen schon genügen, allen Haus-

frauen, aber auch allen um ihre eigene Gesundheit Besorgten, folgende Tatsache zur Beherzigung nahe zu legen: Die höchsten Sachverständigenkreise über Ernährungsfragen haben feststellen müssen, dass in den europäischen Ländern sich von der letzten Jahrhundertwende an in der Ernährung der Menschen eine zutiefst ungesunde Verschiebung vollzogen hat. Früher rechnete man pro Kopf und pro Jahr mit einem Durchschnittsverbrauch von rund fünfhundert Pfund nicht eiweissreicher Nahrungsmittel wie: Brot, das ausserdem zu dieser Zeit unbestreitbar weit gesünder hergestellt wurde als heute, Kartoffeln, Haferbrei, Heidekornknädeln (Sterzelen), einfache Mehlknädel, Pfannkuchen, Erbsen, Bohnen als grüne Bohnensuppe ("Schlupp"), Linsen, Kohl, Salat und Obst. Für den Winter besorgte man Sauerkraut, grüne Bohnen, frisches aber auch viel gedarrtes Obst und trocknete viel Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen. Darüber hinaus wurde der Eiweissversorgung des Körpers völlig Genüge geleistet mit Milch und Milchprodukten wie geronnene Milch ("Brach") und Buttermilch. Der Fleischgenuss war damals sehr gering und belief sich, laut unanfechtbaren Statistiken auf rund 25 Pfund pro Kopf und pro Jahr. Die "ansteigenden" "Kulturerrungenschaften" - unentschieden zu welchen dieser beiden Warter das Gänsefüsschen am besten passen täte, habe ich sie aus "'Laune'" beide damit versehen - haben nun dahin gewirkt, dass in den Jahren, die wir eben erleben und durchkosten, der Verbrauch an sehr eiweissreichen Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Eier, Fische und Hartkäse auf rund hundert Pfund pro Kopf und pro Jahr angewachsen ist, während der Konsum an den oben angeführten meist pflanzlichen, eiweissarmen aber kohlehydratreichen Nahrungsmitteln in derselben Zeitspanne von rund fünfhundert Pfund um die Hälfte, also auf zweihundertfünfzig Pfund pro Kopf und pro Jahr gesunken ist.

Angesichts der gewiss aufschlussreichen Feststellungen über heutzutage vermehrte Krankheitsfälle, vorwiegend organischer Natur und der gleichzeitigen sehr kennzeichnenden Verschiebung der Ernährungsbasis von den Kohlehydraten zum Eiweiss, dürfte es jedem nachdenklichen Menschen klar sein, dass das übertriebene Fleischessen auf Kosten frischer, pflanzlicher Erzeugnisse, notgedrungen in gesundheitlicher Hinsicht stark schädigende Wirkungen auf den menschlichen Organismus nach sich ziehen muss. Wohl dürften sich einzelne Beispiele finden lassen, die das Gesagte Lügen zu strafen scheinen. Ich gebe dies sogar gerne zu, mit dem Hinweis jedoch, dass die Veranlagungen der einzelnen Personen bisweilen sehr grosse Unterschiede aufweisen können. Diese Ausnahmen, soweit sie nicht scheinbar sind, können aber die in unserm Falle zweifelsohne ganz auffällige Allgemeinregel, nur bekräftigen.

Die Nahrung der ersten Menschen war nicht eiweissreich und bestand nicht, wie wir als Kinder gelernt haben und wie es irrtümlich noch häufig gelehrt wird, aus den Erbeutungen von Jagd und Fischerei, sondern aus Früchten. Erst später hat sich die Menschheit an den Verzehr von Fleischspeisen immer mehr gewöhnt. Die Form und Stellung der menschlichen Zähne zeigen schon überzeugend darauf hin. Die Natur aber ist die Kraftinstanz, die nicht irrt. Wir müssen uns vor ihren Gesetzen beugen lernen. Die ursprünglichen Lebensverhältnisse der Menschen haben sich jedoch bis auf unsere Tage unleugbar um vieles geändert. Es wäre daher aussichtslos, die Ernährungsweise früherer Jahrtausende oder auch sogar Jahrhunderte jetzt wieder grundsätzlich allgemein durchführen zu wollen. Es kommt heute vielmehr darauf an, dass der körperlich Arbeitende und der geistig Arbeitende, innerhalb der naturgegebenen Grundgesetze über Ernährung sich seine Ernährung aussucht. Ich halte darauf, hier scharf hervorzuheben, dass ich keineswegs geneigt bin, einer ausgesprochenen Rohkost das Wort zu reden und dass ich einen in natürlichen Grenzen gehaltenen Fleischgenuss nicht für gesundheitsschädlich erachte.

Für die heutigen, in Sachen der Volksernährung höchst misslichen Zustände tragen sowohl eine stets anspruchsvoller werdende Gemüsesucht des jetzigen

"Kulturmenschen", als auch darauf abgestimmte, rein merkantile, das heisst gewinnstüchtige Beweggründe einzelner Geschäftshäuser und nicht zuletzt grosserer Industriekonzerne die ebenso unbegreiflich grosse Schuld als auch die unverzeihliche Verantwortung. Man kann daher behaupten, dass hauptsächlich eine ungeordnete Genuss- und Gewinnsucht die Volksernährung der sich zivilisiert dünkenden Welt vollständig aus dem Geleise gebracht haben. Weit aus mehr Menschen sterben zu früh, weil sie zu stark leben, also durch Ueberernährung, als dadurch, dass sie zu wenig essen, oder durch Unterernährung. Ja, wer nicht hören will, muss fühlen. Wem nicht zu raten ist, ist nicht zu helfen.

Wahrlich, der verantwortungsbewusstesten Hausfrau ist es kein Leichtes, sich mit Erfolg den Trink- und Essgewohnheiten unserer Zeit entgegen zu stemmen. Als treuerin, kann man schon verstehen, dass der richtige Ansporn ihr fehlt, sich vorerst selber über das Ernährungsproblem zu unterrichten oder belehren zu lassen. Wenn sie auch jetzt einsieht oder doch ahnt, welche kleinere oder vielleicht grössere Fehler sie trotz aller Sorgfalt um eine gesunde und einwandfreie Ernährung ihrer Lieben, sie in der Vergangenheit begangen, so drängt sich ihr die gewiss berechtigte Frage auf: wie soll und kann ich es besser machen? Sie sagt sich: "Ich verstehe nichts von Eiweiss und Kohlehydraten, von Nährsalzen und Vitaminen, von Basen und Säuren, von Kalorien und Gott weiss, von was noch. Wie kann ich den Wert sämtlicher Nahrungsmittel in rohem und gekochtem Zustande oder nach längerer, verschiedenartiger Konservierung kennen? Die Nahrungsbedürfnisse der kleinen Kinder, der heranwachsenden Jugend, der körperlich oder geistig arbeitenden älteren Personen, die Nahrungsansprüche der Kranken und Greise sind mir im einzelnen nur ganz unvollständig bekannt. Wie gerne möchte ich, um meiner Angehörigen Gesundheit und meine eigene zu erhalten und zu fördern, meine Küchentechnik ändern, wenn mir nur jemand sagen wollte, wie ich es anstellen muss?" - Nur noch etwas Geduld und die werthe Leserin, für die diese Worte geschrieben werden und der die obige Frage auf den Lippen lag, soll erfahren, dass sie z. B. die einen Rezepte über Konservieren der Nahrungsmittel nicht oft anwenden soll, während andere, wie zum Beispiel dasjenige über Süsstmostbereitung für den Hausbedarf ihre ganze Aufmerksamkeit verdienen. Um den Gedanken über die Schwierigkeiten, die der Hausfrau auf dem Gebiete der Familienernährung entgegentreten können, noch weiter zu erläutern und zu beleuchten, sei noch ein Fall geschildert, wo wir der Betreuerin des Herdes wieder das Wort überlassen: "Schon längst, sagt sie, habe ich mich mit meiner wichtigsten Aufgabe, nämlich, in meinem Hause nur gesunde Kost herzustellen, beschäftigt. Ich weiss, dass es sehr viele Menschen gibt, die zu viel essen und nie gesund sind. Ich verstehe, dass diese Vielesser, die in der Regel grosse Fleischkonsumenten sind, mit allerlei Stoffwechselkrankheiten geplagt sind. Die sich aus dem überschüssigen Eiweiss bildende Harnsäure durchdringt die zartesten Gewebe des Körpers und behindert sie in ihrer Tätigkeit. Die Kraftausbeute der einseitigen, zu eiweissreichen Nahrung wird zu gering, während der Bedarf an Nahrung verhältnismässig steigt. Ich weiss, dass eine zu eiweisstarke Kost ein Ueberwiegen an Säuren und namentlich an Harnsäure im menschlichen Organismus hervorruft und dies seinem Wohlbefinden hart zuwiderlaufen muss. Im Gegensatz zu den Vielessern, die mit der Zeit sehr oft leidend wurden, kenne ich genug Leute, die man als schwache Esser bezeichnen kann und die sich trotzdem stets eines guten Allgemeinbefindens erfreuen. Ihre Ernährung, die kein Uebermass an Eiweiss enthält, ist weniger säurereich, enthält aber verhältnismässig mehr von dem Gegenteil der Säuren, also Basen. Ich weiss, dass eine basenreiche Nahrung die Kraftausbeute der Nahrungsmittel erhöht und den mengenmässigen Bedarf an Nahrung herabsetzt. Ich

d)

habe wohl erkannt, in welcher Richtung ich meine täglichen Speisezetteln abändern soll. - Mein Mann aber, der nur noch Zeit für die Erledigung seiner Geschäfte hat, zeigt für meine Predigten nur taube Ohren. Anstatt von einem zu starken Fleischgenuss abzukommen, verlangt er immer grössere Portionen mit mikanteren Saucen.

Ich will die Reihe der Beispiele nicht weiterführen. Es dürfte vollends der Beweis erbracht sein, dass die Aufgaben der Hausfrau in der Familienernährung nicht immer leicht zu meistern sind.

Mit Rücksicht auf das sehr hohe Interesse, das der Ernährungsfrage in jedem Haushalte und in jedem einzelnen Menschen Leben zukommt, sollte die Hausfrau vor keinen Opfern zurückschrecken, eine stets gesundheitlich einwandfreie und dazu sogar möglichst billige Kost herzustellen. Das schlechte Kochen und das gewöhnlich damit verbundene, wollen wir sagen, leidliche Haushalten, schädigt nämlich nicht bloss die Gesundheit, sondern hat noch ein ganzes Regiment anderer, ganz verderblicher und über den Familienkreis hinaus weite Wellen werfender Übelstände im Gefolge. Ist der Mensch nicht gesund, so ist er leicht schlecht aufgeräumt, misstrauisch und unzufrieden. Wird in einem Hause schlecht gekocht, oder geht, wie das Sprichwort sagt, die Liebe des Mannes nicht durch den Magen, so geht derselbe meistens verärgert und nervös an die Arbeit, er zeigt sich unfreundlich, wenn nicht unglücklich im Umgang mit den Nebenmenschen und endet oft bei der Verantwortungslosigkeit in seiner Berufserfüllung. Schlechtes Einverständnis in der Familie führt zum schlechten Einverständnis in der Gemeinde, und schliesslich im Staate, und so, - - könnte ein "Spassvogel" die Geschichte enden lassen -, haben wir eine Hauptursache der Weltkrise nachgewiesen. Die bereits berüchtigte Weltwirtschaftskrise soll nämlich nach glaubwürdigen Verlautbarungen vielmehr eine gar beswillige Krise der Menschenverständigung sein.

Der verehrten Leserin oder dem werten Leser ist hoffentlich noch nicht die Geduld ganz ausgegangen bevor Rede ging von praktischen Ratschlägen über die Zubereitung einer gesunden Kost. Hier sind sie:

1) Koche Nahrungsmittel nur dann, wenn du es als unbedingt notwendig erachtest.

2) Dämpfe stets das Gemüse wenn es möglich ist.

Gemüse wird gedämpft, indem man es bei verschlossenen Topf unter Hinzugabe von ganz wenig Wasser - etwa eine halbe bis eine Tasse voll - Butter oder anderem Fett im Wasserdampf weich werden lässt. Gemüse, wie Möhren, Kohlrabi, Sellerieknollen, Savoyerkohl, Rosenkohl (Brokkoli), Rotkohl, Frühlkohl (Spatze Kapes), Winterkohl, Weisskohl, Spinat, Mangold und ähnliche sollen nicht mehr, wie das noch zu allgemeinem Gebrauch ist, in völligem Wasser gekocht werden. Mit dem Wasser, das man hernach fortschüttet, geht der wertvollste Teil der Nährstoffe direkt verloren. Beim Dämpfen hingegen wird der sich bildende Nährsaft mit auf den Tisch gebracht. Blumenkohl (Choufleur) und Spargel dürften beim Dämpfen vielleicht zu sehr zerfallen.

3) Gebrauche immer ausgiebig die Nahrungsmittel, die die gegebene Jahreszeit liefert. - Dies gilt besonders für Frischgemüse, Salat und Frischobst.

4) Verbrauche möglichst viele Früchte und viel Gemüse ungekocht. - Der tägliche Genuss von ungekochten Früchten oder Gemüsen, wenn auch umständehalber nur in kleinen Mengen, fördert die Gesundheit sehr.

5) Salze die Speisen so wenig als möglich.

6) Greife nur im Notfall zu Gemüse- und Obstkonserven.

7) Verwende in der Küche und beim Konservieren der Nahrungsmittel keinerlei Chemikalien.

Ueber das Einnehmen der Nahrung wäre zu merken:

- 1) Hüte dich vor dem Zuvielessen.
- 2) Iss nicht, wenn du gesund bist, ohne Hunger.
- 3) Vermeide die Zwischenmahlzeiten.
- 4) Nimm die Mahlzeiten nicht in Hast und ohne gut zu kauen ein.
- 5) Bezüglich des Genusses von Fleischspeisen brauchst du keineswegs gänzlich auf deren Genuss zu verzichten, sondern wähle vielmehr deine Kost so aus, dass du dich dabei andauernd lebensfroh und tatkräftig fühlst.

Abschliessend noch ein spezielles Wort über das Konservieren der Nahrungsmittel. In punkto Aufbewahren der Nahrungsmittel in den Luxemburger Haushalten, kann man ruhig die Meinung vertreten, dass viele Hausfrauen sowohl im gesundheitlichen als namentlich im finanziellen Interesse der Familien, dem richtigen und sachgemässen Konservieren von Früchten und der Herstellung von wohlschmeckenden Hausgetränken, mehr Aufmerksamkeit schenken sollten. Wohl finden sich Fälle, wo die Sucht des Einmachens dazu führt, den gesundheitlichen Wert mancher Nahrungsmittel unnützerweise herabzusetzen.

Die Hausfrau soll sich nämlich wohl davor hüten, zuviel einzumachen, obschon das Konservieren von Lebensmitteln in einem geordneten Haushalte berufen ist, eine ganz hervorragend wichtige Rolle zu spielen.

Die Ausführung folgender Rezepte wird sich die einsichtige und fachtichtige Hausfrau zum Besten der Gesundheit und dem Fortkommen ihrer Familie besonders angelegen sein lassen: die Herstellung von Süssmost für den Hausbedarf, das Trocknen und Darren (Backen) von wenig kostbarem Obst, wie Zwetschen und Birnen; das Aufbewahren von Obst und Gemüse im Keller; die Bereitung von Marmelade, Gelee, Saft und Likör aus Früchten; das Konservieren von Zwetschen; das Konservieren grüner Bohnen; die Herstellung von Sauerkraut; das Konservieren von Rhabarber; das Konservieren von Fleisch in Büchsen; das Konservieren von Fleisch für kürzere Zeit; die Konservierung der Eier, der Milch und der Butter.

Mit Absicht wurde bei sämtlichen Rezepten vom Gebrauche von Chemikalien Abstand genommen. Dagegen wurde besonderer Wert darauf gelegt, unter rücksichtsloser Streichung von jedem Füllstoff, der Luxemburger Hausfrau praktische Dienste zu leisten.

Meinerseits schliesse ich mit der festen Ueberzeugung, dass es von den meisten, wenn nicht fast von allen geneigten Leserinnen und Lesern dieser Zeilen heissen wird:

Praedico, praedicas,  
an et bleiwt, we' et ass.

Machte ich, zum Nutzen Vieler, Unrecht haben!

Alois Thull

Landbauingenieur und Stagiarpfessor  
Ettelbrück.



GRUNDSÄTZLICHES  
ÜBER  
DAS  
KONSERVIEREN  
VON  
NAHRUNGSMITTELN

---





A

GRUNDSÄTZLICHES  
"ÜBER DIE BESCHAFFENHEIT  
UND DIE BEHANDLUNG DER  
GEBRAUCHSGEGENSTÄNDE BEIM  
KONSERVIEREN  
VON NAHRUNGSMITTELN  
FÜR DEN HAUSBEDARF

.....

1. - Die Einmachgläser. - Dieselben dürfen am oberen Rande keine Risse aufweisen, damit der Gummiring die Unebenheiten zwischen Deckel und Glasrand richtig ausgleichen kann. Die Deckel müssen genau auf das Glas passen und dürfen ebenfalls keine Risse zeigen.

Kurz vor dem Gebrauch sollen die Gläser mit warmem Sodawasser gespült und in kaltem Wasser tüchtig nachgeschwenkt werden. Ein Austrocknen der Gläser mittels eines Tuches soll man unterlassen, denn es verbleiben leicht Tuchfasern in den Gläsern zurück, wodurch das Gelingen guter Konserven sehr in Frage gestellt würde. Am besten stellt man die gespülten Gläser zum Abtropfen umgekehrt auf ein

4.

Tuch. Mit Recht ist man heute von einem alten Brauche, die Einmachpokale auszuschwefeln, immer mehr abgekommen.

Als Ersatz für teure Pokale kann man, wegen ihres Patentverschlusses, Bier- oder Limonadeflaschen mit Vorteil verwenden. Beim Einmachen von kleinen Früchten, von Bohnen, Erbsen oder Tomatenpuree, ist ihr Gebrauch besonders erfolgreich und praktisch.

2. - Die Gummiringe. - Beim Konservieren durch Einkochen spielen die Gummiringe die wichtigste Rolle. Deshalb benutze man nur Gummiringe bester Qualität. Gute Gummiringe dürfen:

1) nicht beschädigt sein: Selbst die kleinsten Risse lassen Luft in das Glas eintreten;

2) nicht hart sein: Harte Gummiringe passen sich nicht genügend den Unebenheiten zwischen Glas und Deckel an. Sind sie zudem nicht elastisch, so reißen sie beim Öffnen der Gläser.

Das Aufbewahren der Gummiringe erfordert besondere Sorgfalt, um sie für mehrere Jahre gebrauchsfertig zu erhalten. Vor jedem Gebrauch wasche man die Gummiringe in Sodawasser und spüle sie in klarem Wasser nach, trockne sie nie mit einem fasernden Tuche ab, sondern lege sie dieswegen zwischen zwei Tücher. Werden die Gummiringe längere Zeit nicht gebraucht, so hänge man sie an einen Nagel auf, sondern lege sie über ein umgekehrtes Marmeladeglas und stelle sie an einen kühlen Ort, wo sie jedoch vor Luftzug geschützt sind.

3. - Die Druckklammern. - Wenn die Druckklammern des Einmachapparates mit der Zeit zu viel von ihrer Druckkraft eingebüsst haben, gebrauche man für jeden Pokal passende Einzelklammern. Je nachdem letztere gebaut sind, kann man ihre nachlassende Spannkraft dadurch erhöhen, dass man entweder in die Mitte des Glases einen mehr oder weniger hohen Korkstößel einschiebt oder die Klammer von neuem fester zusammendrückt.

4. - Das Thermometer. - Vor dem Gebrauch soll man das Thermometer prüfen: Beim Eintauchen in warmes Wasser muss die Quecksilbersäule gleichmässig, nicht ruckweise steigen. Nie darf man das Thermometer auf die Herdplatte legen, wodurch ein Platzen der Quecksilbersäule verursacht werden könnte. Letztere ist nämlich nur für eine Erhitzung von 100° gebaut, während die Herdplatte oft eine viel höhere Temperatur erreicht. Um einen Bruch des Thermometers zu vermeiden, stosse man dasselbe nie fest an einen andern Gegenstand und bewahre es am besten hängend auf. Ist das Glasthermometer gebrochen, so ist es bei einer Neu-

anschaffung unnütz eine andere Thermometerhülse zu kaufen. In der Schutzhülse wird das Thermometer mit dem untern Ende auf einen Korkstopfen aufgestellt und an dem freien, oberen Teil mit einem Wattebüschel in senkrechter Lage festgehalten.

5. - Der Sterilisiertopf. - Im Handel werden Sterilisiertöpfe von verschiedener Grösse angeboten. In der Praxis kann ein gewöhnlicher Waschtopf oder irgend ein anderer grösserer Topf ganz gute Dienste leisten. Da in diesen Töpfen jedoch kein passender Gläserhalter ist, legt man auf den Boden ein Drahtgeflecht ("Drahthärdchen"). Einmachapparate, die nicht auf Einkochen, sondern auf etwa Luftentzug und andere Verfahren eingestellt sind, konnten sich trotz ihrer leichteren Handhabung im Wettkampf der Konkurrenz nicht recht durchsetzen, weil der Verschluss der Pokale auf die Dauer in Frage gestellt ist.

## B

# WICHTIGE MERKPUNKTE BEIM EINKOCHEN VON OBST, GEMÜSE UND FLEISCH.

Einkochen - Einmachen - Sterilisieren im weiteren Sinn - Einwecken, heisst: "Nahrungsmittel unter Luftabschluss erhitzen". Dieser Erhitzungsprozess soll, durch Abtöten der bakterien- oder pilzartigen Keime in den Nahrungsmitteln, eine längere, unveränderte Aufbewahrung der letztern ermöglichen.

Zum Einkochen verwende man nur Nahrungsmittel bester Qualität, wie dies bei den einzelnen Rezepten noch besonders hervorgehoben ist.

Beim Einfüllen in die Gläser achte man darauf, dass das Obst oder das Gemüse nicht mit der Hand zu fest eingedrückt werde.

Um trotzdem möglichst viel in die Gläser einzufüllen, ohne dabei die Nahrungsmittel zu fest gegeneinander zu pressen, stosse man die Gläser während des Einfüllens wiederholt auf ein mehrfach gefaltetes Tuch oder auf die flache Hand.

Sind die einzulegenden Nahrungsmittel heiss, so stelle man, um ein "Springen" der Gläser zu verhüten, letztere auf ein nasses Tuch.

Eine Flüssigkeit darf nie bis unter den Deckel des Glases reichen, weil dadurch ein dauernder Verschluss unmöglich gemacht wird.

Gummiringe und Deckel müssen ganz exakt aufgelegt werden und genau auf das Glas passen. Ist ein Gummiring nicht mehr ganz einwandfrei, so lege man auf ein Glas zwei Ringe, wodurch deren Fehlstellen ausgeglichen werden können.

Im Einmachapparat dürfen die gefüllten Gläser sich nicht berühren. Zu den gefüllten Gläsern in dem Einmachtopf giesst man kaltes Wasser, gewöhnlich bis zu  $\frac{2}{3}$  von der Höhe der Gläser. Man kann jedoch das Wasser auch bis über die Gläser kommen lassen. Im ersten Fall spricht man vom Einkochen im Dampfbad, im zweiten Fall vom Einkochen im Vollbad. Das Einkochen im Dampfbad, das vielleicht am meisten angewandt wird, hat den Vorteil einer leichteren Erhitzung.

Kommt man in die Lage 2 oder 3 kleinere Gläser aufeinander zu stellen, so werden die unter dem zu oberst stehenden Pokale selbstverständlich im Vollbad eingekocht. Zum Verschluss der unteren Gläser ist es nicht erforderlich, dieselben mit eigenen Zwischenklammern zu versehen. Der Druck des obersten Glases genügt, um die im Wasser stehenden Gläser fest zu verschliessen.

Ist der Einmachtopf mit dem Thermometer und dem Deckel versehen, so stellt man ihn auf *m ä s s i g e s* Feuer. Ein sehr wichtiger Punkt beim Einkochen besteht darin, dass man anfangs sehr langsam erhitzen soll.

Das Hochsteigen und Platzen der eingekochten Früchte ist in den meisten Fällen entweder auf eine Ueberreife und eine nicht sorgfältige Auswahl oder Zubereitung des Obstes oder des Gemüses, oder sehr oft auch auf ein anfänglich zu rasches Erhitzen auf eine hohe Temperatur zurückzuführen. Ein zu hoher Zuckerzusatz veranlasst auch ein Steigen der Früchte in den Gläsern. Hat das Wasser die in den Rezepten vorgeschriebene Temperatur erreicht, so muss man den Apparat noch so lange stehen lassen wie für die Erhitzungsdauer jeweilig angegeben ist und während dieser Zeit die angezeigte Temperatur beibehalten. Nach Ablauf der Erhitzungsdauer ziehe man den Einmachtopf ganz vorsichtig, ohne zu schütteln, vom Feuer, entferne das Thermometer und lasse durch teilweises Auf-

heben des Deckels einen Teil des warmen Wasserdampfes entweichen um so die Temperatur herabzusetzen.

Die Pokale lasse man im Apparat langsam erkalten. Will man den Einmachtopf mehrere Male gleich nacheinander gebrauchen, so stellt man die noch warmen Einmachgläser auf den Tisch und umwickelt sie mit einem wollenen Tuche, damit sie langsam erkalten.

Einige Tage nach dem Einkochen versichert man sich, ob die Gläser fest verschlossen sind und bewahrt sie an einem kühlen, nicht zu hellen, Orte auf.

Das Einkochen von Gemüse verlangt die Befolgung besonderer Vorsichtsmaßnahmen. Frisches Gemüse ist nämlich dem Verderb durch allerlei Gährungen weit mehr ausgesetzt als z. B. Obst. Gemüse soll daher stets an demselben Tage eingekocht werden, an dem es geerntet wurde. Aelteres, holziges Gemüse ist ebenfalls zu verwerfen. Um einen den Gemüsen leicht anhaftenden, üblen Geschmack zu beseitigen, und, um die sie stets begleitenden Bakterien und Pilze abzutöten, werden sie vor dem Einkochen "blanchiert" und abgeschreckt.

Das Blanchieren und Abschrecken der Gemüse vor dem Einkochen geschieht, indem man dieselben, nachdem sie sauber zubereitet wurden, bei offenem Topfe in kochendem Wasser halbweich kocht, auf ein Sieb bringt und soviel kaltes Wasser darüber giesst, bis sie wieder gründlich abgekühlt sind. Gemüse koche man nicht in kupfernen Geschirren, weil sich dabei schädliche Kupferverbindungen bilden können.

Fleischspeisen, die man konservieren will, müssen unbedingt frisch sein.

Wenn möglich, entfernt man vorher alle Knochen, da diese unnützerweise Raum in den Pokalen einnehmen.

Wurst und Paté werden roh eingefüllt, alles andere Fleisch wird vorher, wie zum direkten Verbrauch, entweder gebraten oder gekocht.

Man vermeide immerhin Mehl, Rahm oder Brot (chapelure) mit einzukochen. Die hieraus sich bildenden Milchsäurebakterien und andere würden ein Misslingen der betreffenden Fleischkonserven hervorrufen.

Die miteingefüllte Brühe soll nur bis zur Hälfte der Höhe des Glases reichen.

Grundsätzliches über das heutzutage aktuelle und auch oft sehr vorteilhafte Einkochen von Fleisch in Büchsen, siehe später bei "Konservieren von Fleisch für längere Zeit."

# [

## GRUNDSÄTZLICHES

### "ÜBER MARMELADEBEREITUNG

---

Zur Herstellung von Marmelade verwendet man gewöhnlich nur ganz reife Früchte. Selbst nicht mehr frisches, oder auch beschädigtes Obst kann vorteilhaft zu Marmelade gekocht werden.

Das Einkochen der Früchte erfolgt am besten in kupfernen Kesseln oder in gut glasierten Topfen. Sind die Wände oder der Boden des Kessels durch Oxidation mit einer braunschwarzen Schicht überzogen, so entfernt man diese durch Abreiben mit einer Lösung von etwas reinem Salz in Essig. Während des Kochens muss man in der Marmelade rühren, um ein Anbrennen zu verhüten, wozu man am besten einen Holzlöffel mit einem langen Stiel benutzt. Auch wenn die Marmelade schon vom Feuer weggezogen ist, muss man noch einige Zeit darin rühren.

Marmelade ist steif genug, wenn sie klumpenweise vom Löffel abfällt, wenn sie beim Teilen nicht gleich wieder zusammenläuft, oder wenn sie eine Haut darüber bildet. Den Zucker gebe man nicht zu früh hinzu, und zwar erst dann, wenn die Marmelade schon gut eingekocht ist. Der zu lange mitgekochte Zucker karamelisiert und verändert den Geschmack und die Farbe der Marmelade. Die fertig gekochte Marmelade muss heiss in Gläser oder Steinguttöpfe gefüllt werden.

Marmelade darf nie im Kessel erkalten, weil sich dabei leicht sehr gesundheitsschädlicher Grünspan bildet.

Mit frischer Marmelade gefüllte Steinguttöpfe kann man einige Stunden in dem mässig warmen Bratofen (Scheffchen) stellen, damit sich an der Oberfläche eine Kruste bildet.

Gläser mit frischer Marmelade lasse man, vor dem Zubinden, 2 - 3 Tage an einem luftigen, staubfreien Orte stehen.

Als Schutz gegen Schimmelbildung kann man ein in Branntwein oder Rhum getauchtes Stück Pergamentpapier auf die Marmelade legen.

Beim Zubinden der mit Marmelade gefüllten Gefässe benutze man am besten weisses Papier, das mittels dünner, billiger Gummiringe am Rande des Glases festgehalten wird. Solche Gummiringe kann man schon von einem abgenutzten Fahrradschlauch schneiden. Das Zubinden mit gewöhnlichem Bindfaden oder einer Schnur ist weit umständlicher.

Marmelade bewahrt man am besten in einem verschlossenen Schranke kühl auf.

Mit der Zeit verdunstet das in der Marmelade enthaltene Wasser und nach 1 - 2 Jahren ist oft der Zeitpunkt erreicht, wo der Zucker an der Oberfläche kristallisiert. Das sogenannte "Verzuckern" der Marmelade ist aber selten von empfindlichem Nachteil.

Vermerkt sei noch, dass bei allen erläuterten Aufbewahrungsverfahren mit Absicht vom Gebrauch jeglicher Chemikalien abgesehen wurde. Dies schon vor allem deshalb, weil man auch ohne dieselben gut auskommen kann. Ausnahmsweise gibt es käufliche Präparate, die nicht von der Hand zu weisen sind, weil sie nicht aus reinen chemischen Stoffen bestehen. Es ist dies z. B. der Fall für das bekannte Produkt "Opekta", das aus Fruchtpektinen hergestellt ist. Bei seiner Anwendung halte man sich genau an die vorgeschriebene Gebrausanweisung.

D

## GRUNDSÄTZLICHES "ÜBER GELEEBEREITUNG"

Gutes Gelee bereitet man aus pektin- oder gelierstoffreichem Saft der jeweiligen Früchte.

Um den erforderlichen Saft zu gewinnen, kann man entweder die r o h e n Früchte durch die Fruchtpresse treiben oder die in Wasser w e i c h g e k o c h t e n Früchte durch ein aufgespanntes Tuch passieren. Dieses Tuch spannt man bequem zwischen die vier Füße eines auf einen andern Stuhl oder einen Tisch umgestülpten Stuhles.

Die Filtrier- oder Passiertücher sollen nur für das Durchpassieren von



Obst benutzt werden und nicht z.B. für das Klären von Brühe oder Fleischgallerte (Aspic). Vor jedem Gebrauch sollen diese Tücher in heissem Wasser ausgedreht und in kaltem Wasser nachgeschwenkt werden. Nach dem Gebrauch wasche man sie nur in heissem Wasser ohne Seife aus und lasse sie gründlich trocknen. Zucker gibt man erst in den fast kochenden Saft. Wie bei der Marmeladebereitung, so soll man auch bei der Geleebereitung nicht an Zucker sparen. Dadurch kann die Dauer des Kochens wesentlich verkürzt und die zu grossen Verluste an Masse durch Einkochen erheblich vermindert werden.

Sobald das Gelee einige Minuten gekocht hat, mache man die sogenannte *G e l e e p r o b e*. Durch die Geleeprobe soll festgestellt werden, ob der Saft lange genug gekocht hat und ob er nachher steif wird. Man macht die Geleeprobe, indem man ein wenig Gelee auf einen Teller nimmt. Bildet sich nach einigen Minuten eine Haut auf dem Gelee und läuft es nur schwer vom Teller, so ist es steif genug. Aehnlich verfährt man bei der sogenannten *T r o p f e n p r o b e*, wobei festgestellt wird, ob einige Geleetropfen nur schwer von einem umgekehrten Löffel fallen. Es kommt vor, dass das Gelee schon nach einigen Minuten Kochzeit steif genug wird. Bisweilen aber zieht sich das Kochen fast eine Stunde lang hin. Die Dauer des Kochens hängt vor allem vom Pektin-gehalt der Früchte ab. Man darf nicht länger über einen gewissen, günstigen Zeitpunkt hinaus kochen lassen, weil die andauernde Einwirkung der Hitze die Gelierkraft des Pektins zerstört und das Gelee dann nicht mehr steif werden würde. Deshalb lasse man sich es nicht verdriessen, öfters die Geleeprobe zu machen, um das Gelee, wenn es die bei der Erklärung der Geleeprobe aufgezeichneten Merkmale aufweist, gleich vom Feuer wegzunehmen. Das frisch gekochte Gelee wird unter Rühren etwas abkühlen gelassen und in, auf ein nasses Tuch gestellte oder bereits angewärmte, Gläser, eingefüllt.

Bis zur Perle kochen will sagen: solange kochen bis dichtgedrängte Gasperlen aus dem Zuckerwasser aufsteigen.

Beim Zubinden und beim Aufbewahren der mit Gelee gefüllten Gläser verfährt man wie dies bei der Marmeladebereitung bereits angegeben wurde. Auf den Rand des Glases kann man auch Eiweiss streichen und das auf die Grösse des Glases zurechtgeschnittene Papier aufkleben. Auch ein mit Milch getränktes Pergamentpapier kann man fest auf das Glas schieben. Das Papier trocknet, klebt an und kann dann rundum abgeschnitten werden. Paraffin und die in jüngster Zeit im Handel schon viel gesuchte "Glashaut" bilden zwei vorzügliche Verschlussmittel von Geleegläsern und dergleichen.

Paraffin, das man durch die Apotheke beziehen kann, wird auf dem Feuer geschmolzen und flüssig auf das erkaltete Gelee oder auch auf die erkaltete Marmelade gegossen. Es wird bald wieder fest und bildet eine luftdichte Schicht. Vor dem Verbrauch des Gelees nimmt man diese Schicht ab und legt die Paraffinteile in eine Kiste, um sie im nächsten Jahr wieder zu verwenden.

Das "Glashaut"-Papier wird auf die Grösse der Gefässe zugeschnitten, an einer Seite angefeuchtet, mit dieser Seite auf den Glasrand aufgedrückt und unter demselben zugebunden. Die Glashaut erstarrt dann zu einer glasartigen Festigkeit. Sie ermöglicht eine leichte Kontrolle des Glasinhaltes.

E

## GRUNDSÄTZLICHES ÜBER FRUCHTSAFTBEREITUNG

Fruchtsaft ist nicht zu verwechseln mit Süssmost. Fruchtsäfte, welche in der Küche Verwendung finden, wie z.B. als Beigabe zu Puddingen und anderen Süssspeisen, unterscheiden sich von alkoholfreien Säften oder süssen Mosten dadurch, dass man bei ihrer Herstellung ein bestimmtes Quantum Zucker hinzufügt, und dass dieselben einer Gärung unterzogen werden. Diese gegorenen Fruchtsäfte werden hernach nicht mehr steif, da die Gärung den darin enthaltenen Pektin oder Gelierstoff zerstört hat.

Fruchtsaft füllt man gewöhnlich in einfache, sauber gewaschene Flaschen, welche gut verkorkt werden. (Weiteres ist bei den betreffenden Rezepten zu ersehen.)

F

# GRUNDSÄTZLICHES "ÜBER LIKÖRBEREITUNG."

---

Obgleich man von fast allen Früchten gute Fruchtliköre oder, die in den Haushalten heute immer häufiger anzutreffenden "süssen Weine", herstellen kann, sind bei Behandlung der einzelnen Früchte nur da Rezepte für Likörbereitung angeführt, wo es schien, dass es die Luxemburger Hausfrau am meisten interessieren würde. Angesichts der vielen, weniger gebräuchlichen, Verfahren bei Likörbereitung, war es also angezeigt eine, auf luxemburgische Verhältnisse zugeschnittene, Auswahl zu treffen.

Ausser den Früchten braucht man bei jeder Likörbereitung Branntwein, Zucker und Wasser.

Den Branntwein gibt man gewöhnlich in Form von Cognac oder Kornbranntwein hinzu. Der über die Früchte gegossene Alkohol entzieht denselben nebst dem besonderen Geschmack viele andere ätherische und aromatische Oele. Da der Entlaugungsprozess dieser ätherischen Oele eine sehr lange Zeitspanne in Anspruch nimmt, so werden die Fruchtliköre nur an Qualität gewinnen, wenn man sie wenigstens mehrere Monate oder sogar über ein Jahr vor dem Verbrauch herstellt.

Liköre die, nachdem man die Zuckerlösung zugesetzt hat, trübe geworden sind, soll man durch Wattefilter oder Fliespapier filtrieren. (Weiteres ist bei den betreffenden Rezepten zu ersehen).

## G

# SÜSSMOSTBEREITUNG FÜR DEN HAUSBEDARF

Unter Süssmost versteht man Fruchtsäfte, in denen die natürlichen Bestandteile des Obstes erhalten sind. Süssmost ist also flüssiges Obst.

Unreifes und angefaultes Obst ist nicht zur Süssmostgewinnung geeignet. Schmutziges Obst muss vorerst gewaschen werden. Zur Süssmostherstellung können verwendet werden: sauberes, unverkäufliches Tafelobst und Obst geringwertiger Sorten.

Das gemahlene und gepresste Obst liefert einen trüben Saft. Ein Teil der trübenden Bestandteile wird durch Filtrieren des Saftes mittels feinen Sieben, Seiltüchern oder einfacher Filter aus Asbest entfernt. Die Haltbarmachung des Süssmostes erfolgt am einfachsten und sichersten durch das sogenannte "Geschlossenverfahren" in Flaschen. Beim Füllen der Flaschen soll ein Leerraum von etwa 6 cm von der Flaschenmündung ab gelassen werden. Die gut verkorkten Flaschen werden mit Korkhaltern versehen oder kreuzweise mit dünnem Draht überbunden. In einen grossen Topf, Waschkessel (Viehkessel) oder Einmachapparat legt man einen festen Holzboden oder ein Drahtgeflecht, auch nur Heu oder Stroh, stellt die gefüllten und festverschlossenen Flaschen hinein und gibt Wasser hinzu bis einige cm unter die Stöpsel. Alsdann wird das Wasser langsam auf 75° erhitzt. Damit die Pasteurisiertemperatur von 75° nicht überschritten werde, stellt man ein Thermometer in eine mit Saft gefüllte, weithalsige, unverkorkte Flasche. Zeigt das Thermometer 75°, so nimmt man die Flaschen, stellt sie in einen Korb oder eine Kiste mit der Mündung nach unten und deckt sie, um eine zu schnelle Abkühlung zu verhindern, mit einer wollenen Decke zu. Luftzug oder zu rasches Abkühlen könnte ein Platzen der Flaschen verursachen. Nach dem Erkalten entfernt man die Korkhalter. Die Stöpsel werden dann glatt abgeschnitten und in flüssiges Paraffin oder Flaschenlack (Siegellack) getaucht. Der so hergestellte Süssmost wird in einem dunkeln Keller liegend aufbewahrt. Es ist ganz wichtig, dass alle zur

Süssmostbereitung verwendeten Flaschen keimfrei seien. Dieserhalb lege man sie eine Nacht in Sodawasser und spüle mit warmem Wasser nach. Zum Verschluss der Flaschen kommen nur neue Korkstapsel von bester Beschaffenheit in Betracht. Dieselben werden am leichtesten durch Eintauchen in kochendes Wasser entkeimt. Bier- oder Limonadeflaschen sind mit Rücksicht auf ihren Patentverschluss sehr zu empfehlen.

Praktische Versuche haben ergeben, dass man Süssmost auch in eigens dichten Fässchen haltbar machen kann. In das mit dem süssen Most gefüllte Fass taucht man einen sogenannten Elektro-Entkeimer. An diesem Entkeimer befindet sich ein Thermometer, an dem man die Pasteurisiertemperatur ablesen kann. Ist diese erreicht, so wird das Fass möglichst schnell luftdicht verschlossen, wozu natürlich eine gewisse Handfertigkeit erfordert ist.

## H

# TROCKNEN UND DÖRREN VON OBST, GEMÜSE UND GEWÜRZKRÄUTERN FÜR DEN HAUSBEDARF

Es ist zu bedauern, dass heute die alte Bauernsitte, im Herbst ganze Körbe voll Zwetschen und Birnen zu dörren, oder wie wir Luxemburger zu sagen pflegen, zu "backen", immer mehr in Vergessenheit zu fallen droht. Und dennoch schmeckten die "gebackenen" Äpfel, Zwetschen und Birnen als Zutat zu den "gebotschten" Kartoffeln zu "Gehäck" oder in Linsensuppe so gut. Wenn zu einem Festtage Torten gebacken wurden, so spielten früher die "gebackenen" Birnen oder Zwetschen und die "Äpfelschnitze" eine Hauptrolle. Dörrobst ist dazu

eine nicht nur im In- und Auslande wertvolle Handelsware, sondern es gibt uns die Möglichkeit in die Hand, ohne viel Unkosten den Sagen obstreicher Jahre auf mehrere obstarbe Jahre zu verteilen. Das Obstdarren ist besonders zur Verwertung von solchen Früchten zu empfehlen, die nach der Baumreife schon in kurzer Zeit verderben würden, wie Pflaumen, Zwetschen und gewisse Birnensorten. Äpfel und Birnen, welche sich längere Zeit als Dauerware aufbewahren lassen, sollen nie als Dörrobst zugerichtet werden.

Die Erzielung von gutem und schönem Dörrobst verlangt zugestandermaßen ziemlich viel Arbeit und Sorgfalt. Hierzulande ist die alte "Backmethode" im Backofen oder Bratofen (Scheffchen) das bequemste und sicherste Dörverfahren. Wohl hat der Backofen viel von seiner früheren Ehrenstelle im Haushalte eingebüßt. Dort, wo noch im Eigenheim Brot gebacken wird, bringt man das Obst in den Ofen, sobald das Brot heraus ist. Ganzes, ungeschältes Kernobst (Birnen) kann unmittelbar auf den Backofenherd gelegt werden. Zwetschen und geschälte Früchte (Äpfelschnitze) sollen jedoch, um eine Verunreinigung durch Asche zu umgehen, auf Hürden in den Ofen gebracht werden. Während des Trocknens ist das Obst öfters zu wenden. Die Haltbarkeit des Dörrobstes kann erhöht werden, wenn man den Trocknungsprozess in Zeitabständen von je einem bis mehreren Tagen ein zweites oder drittes Mal wiederholt. Dabei ist streng darauf zu achten, dass die Hitze im Backofen nicht  $70^{\circ}$  -  $80^{\circ}$  übersteige, weil sonst das Obst verbrennen und wertlos werden würde. Das gedarrte Obst bewahrt man in trockenem, luftigem Raum in nicht zu dichten Säcken, Papierbeuteln oder Weidenkörben hängend auf.

Das Trocknen von enthülsten Erbsen, Bohnen, von Zwiebeln, Knoblauch und dergleichen geschieht am besten in der Sonne. Beim Verlesen und Aufbewahren namentlich der Hülsenfrüchte dürfte in vielen Haushalten sorgfältiger zu Werke gegangen werden. Auch sollten aus wirtschaftlichen und gesundheitlichen Gründen Erbsen, Bohnen, Linsen eine noch viel grössere Rolle in der Ernährung des Menschen spielen, als dies heutzutage der Fall ist.

Gewürzkräuter, wie Petersilie, Kerbel, Sauerampfer und Sellerieblätter kann man für den Winterverbrauch trocknen. Die reinlichen Blätter werden von den Stielen getrennt, auf einem Papier am Feuer oder in den nicht zu warmen Backofen gestellt, und unter mehrmaligem Umwenden so weit getrocknet bis sie leicht zerfallen. Man reibt die Blätter dann durch ein Sieb, füllt sie in trockene Flaschen, die man verschliesst. Getrocknete Kräuter verlieren zwar an Farbe und Geschmack, sind aber trotzdem in Suppen und Saucen gut verwendbar.

## I

AUFBEWAHREN VON OBST IM  
KELLER

Obst, das eingelagert werden soll, muss vollkommen reif sein. Die kleinsten und grössten Früchte innerhalb der einzelnen Sorten sollen womöglich nicht zur Einkellerung gelangen. Es braucht auch nicht eigens hervorgehoben zu werden, dass Lagerobst ganz schonend geerntet und behandelt werden soll. In dem Aufbewahrungsraum soll einerseits die Temperatur nicht über 5° steigen, während andererseits etwaige Frostschäden ausgeschlossen bleiben müssen. Vor der Einlagerung tut man wohl, die Mauern mit Kalkmilch anzureichen oder durch Verbrennen von Schwefelschnitten im Lagerraum, die dort befindlichen schädlichen Pilze abzutöten. Am häufigsten wird das Obst auf feststehende Holzgestelle gelagert. Selbstverständlich ermöglichen Gestelle mit ausziehbaren Schubläden oder eigens dafür hergerichtete Aufbewahrungskisten eine leichtere Kontrolle. Die Böden und Wände der Gestelle müssen die Luft ungehindert durchziehen lassen. Papierunterlagen sind nicht zu empfehlen. Alljährlich sollen die Gestelle mit Sodawasser abgewaschen werden. Ihre Desinfizierung kann auch mit einer 2 - 3% Kupfervitriollösung erzielt werden. Am besten bringt man die Früchte in einfacher Schicht auf die Gestelle. Die umgebende Luft muss einen gewissen Gehalt an Feuchtigkeit aufweisen. Eine etwa durch Heizungen hervorgerufene Lufttrockenheit verursacht schnell ein Schrumpfen der Früchte. Eine einfache Abhilfe hierfür bringen nahe bei dem Obst aufgestellte Behälter, die mit Wasser zum Verdunsten gefüllt sind. Damit das Obst keine unangenehmen Gerüche, herrührend von sonstigen im Keller aufbewahrten Produkten wie Sauerkraut, Bohnen in Salz, Kartoffeln u. a. annehme, ist es wünschenswert, dasselbe in völlig getrennten Räumen aufzubewahren. Von Zeit zu Zeit soll eine Erneuerung der Luft durch Öffnen der Fenster stattfinden.

Alle eingekellerten Obstarten müssen einer ständigen Kontrolle unterzogen werden. Dabei sind alle angefaulten und kranken Früchte restlos zu entfernen.

# AUFBEWAHREN VON GEMÜSE IM KELLER

---

Will man Blattgemüse, wie Salat und sämtliche Kohlarten und Wurzelgemüse, wie Sellerie, Betteraven, Kohlrüben und Möhren bis in den Winter in mehr oder weniger frischem Zustande aufbewahren, so sind gewisse Vorsichtsmassregeln zu treffen. Es handelt sich vor allen Dingen darum, dem Befall von Fäulnis so gut als möglich vorzubeugen. Wasserreiche Pflanzen, wie die eingangs aufgezählten Gemüsearten, faulen und zersetzen sich am schnellsten, wenn sie ihrem natürlichen Standort enthoben werden, sich in einer etwas warmen, lichten, nassen Umgebung befinden und so nahe aneinander liegen, dass die bereits angefaulten Stellen stets mit noch gesunden Pflanzen in Berührung kommen. Aus diesen Tatsachen ist folgerichtig darauf zu schliessen, dass die in Frage kommenden saftigen Gemüse, sobald sie dem Mutterboden enthoben sind, zur möglichst langen Aufbewahrung an einen ganz kühlen, dunkeln und trocknen Ort gebracht werden sollen, wo sie jedoch gegen Frostgefahr geschützt sind. Beim Lagern sollen die einzelnen Pflanzen sich sehr wenig oder besser gar nicht berühren. Wie bei der Aufbewahrung von Möhren des Näheren erklärt ist, können Wurzelgemüse in trocknen Sand eingelegt werden. Seltener bewahrt man sie, wie die Runkelrüben, in Mieten im Freien auf. Bei grösseren Mengen darf man wohl zu diesem Verfahren übergehen. Es wird jedoch von der Beschreibung der Herstellung grösserer Mieten hier Abstand genommen, weil dieselben die Versorgung an Gemüse eines gewöhnlichen Haushaltes überschreiten.

Kohlköpfe werden hierzulande häufig in die Erde gelegt und mit Brettern und Erde zugedeckt, oder auch in den Boden gesetzt, während die Strünke noch aus der Erde hervorstehen. Bei diesen Verfahren, deren Gelingen allzusehr von der jeweiligen Witterung abhängt, ist wohl darauf zu achten, dass die Kohlköpfe durch Erde von einander getrennt bleiben. In einem kühlen, trockenen Keller kann man alle Kohlarten mit Erfolg auf Stellagen aufbewahren.



Da schliesslich in jedem Haushalt die gegebenen Räumlichkeitsverhältnisse unabänderliche Besonderheiten aufweisen, ist es nicht möglich, überall verwendbare Vorschriften über die Aufbewahrung von frischem Gemüse zu machen.

Es kann nur dringend empfohlen werden, sich stets soviel als möglich an die weiter oben dargelegten Grundregeln zu halten.

+++++



# 1. Konservieren von Obst

## A-BEERENOBST

### 1 - ERDBEEREN

a) Konservieren der Erdbeeren durch Einkochen. - Die zu konservierenden Erdbeeren müssen besonders vorsichtig behandelt werden, damit sie nicht zerfallen und damit die Farbe geschont wird. Dieselben dürfen nicht überreif sein. Daher soll man einheimische und frischgeerntete Erdbeeren denjenigen, die schon von weither transportiert wurden, vorziehen. Man pflücke dieselben am frühen Morgen, denn die warmen Sonnenstrahlen schaden der Haltbarkeit der Früchte. Da immer Staub und Sand den Beeren anhaften, müssen dieselben gewaschen werden. Dies tut man am besten indem man eine Beere nâch der andern in klares Wasser taucht. Das Kelchblatt dreht man ab, damit der Stiel nicht mit herausgezogen wird, weil sonst zuviel Saft austritt und die Früchte noch mehr zusammenfallen. Kleine Früchte bleiben fester beim Einmachen als dicke. Die Erdbeeren verlieren beim Einkochen immer etwas Farbe, deshalb ziehe man rote Beeren hellfarbigen vor.

22.

1. Methode.

Die gereinigten Erdbeeren bringt man mit  $\frac{1}{4}$  des Gewichtes Zucker in eine flache Schüssel und lässt sie eine Nacht stehen. Darauf stellt man sie auf mässiges Feuer, lässt sie langsam erwärmen, füllt sie in die gut gereinigten Pokale, schliesst wie üblich und sterilisiert 15 Minuten bei 75°.

2. Methode.

Die vorgerichteten Erdbeeren füllt man roh in die Pokale, stösst den Pokal öfters auf ein zusammengefaltetes Tuch oder auf die flache Hand, damit die Früchte fest zusammenfallen, gibt auf 1 Literglas 4 Esslöffel Zucker, füllt mit Wasser bis unter den Rand des Glases, erhitzt langsam bis 75° und sterilisiert 15 - 20 Minuten bei selbiger Temperatur.

3. Methode.

Man kocht eine Zuckerlösung von 400 gr Zucker in 1 Liter Wasser, schüttet dieselbe heiss auf die roh eingefüllten Erdbeeren und sterilisiert 15 Minuten bei 75°.

Nach den drei Methoden eingemacht, fallen die Erdbeeren etwas zusammen und steigen in den Gläsern. Um einen ganz gefüllten Pokal zu erhalten, müsste man den Inhalt von 2 Pokalen in einen füllen und wieder langsam einkochen.

b) Erdbeermarmelade. - 1. Methode. Die gereinigten Erdbeeren werden in einen Kessel gebracht und gekocht bis sie zerfallen; man fügt den Zucker hinzu und lässt unter Rühren voran kochen bis zur Geleeproble. Auf 1 Pfund Beeren rechnet man 300 - 400 gr Zucker.

2. Methode. - Auf die Beeren gibt man abends vorher die vorher angegebene Menge Zucker, lässt über Nacht stehen und kocht das Ganze mit dem Saft, der sich gezogen hat, bis die Marmelade steif wird.

3. Methode. - Um die Beeren ganz zu behalten, nimmt man mittelgrosse Früchte und auf 1 Pfund Beeren 400 gr Zucker. Diesen Zucker kocht man aber vorher mit einem Glas Wasser bis zur "Perle", gibt dann die Beeren hinzu, lässt noch etwas kochen bis die Farbe dunkler wird, nimmt die Erdbeeren mit dem Schaumlöffel heraus, füllt sie in die Gläser aber nur bis zu  $\frac{2}{3}$  voll, kocht den Saft noch ein und gibt ihn auf die Früchte.

Da die Erdbeeren oft nicht Pektin genug enthalten, gibt man auch pektinreiche Früchte hinzu, wie Aepfel. Auf 5 Teile Erdbeeren rechnet man 1 Teil Aepfel.

c) Marmelade aus Erdbeeren, Kirschen, Stachelbeeren und Himbeeren. - Eine

sehr gute Marmelade kann man herstellen, wenn man Erdbeeren, entsteinte Kirschen, Stachelbeeren und Himbeeren mit demselben Gewicht Zucker wie die Früchte kocht. Bildet sich jedoch viel Saft, so passiert man alles durch ein Tuch, kocht den Saft zu Gelee und das Fleisch der Früchte zu Marmelade.

## 2.- ROTE

# JOHANNISBEEREN

### a) Konservieren von roten Johannisbeeren durch Einkochen. -

1. Methode. - Die Träubchen werden einzeln in klarem Wasser gewaschen, dann wie die Kirschen nach Methode 1 in die Pokale gefüllt und 15 - 20 Minuten bei 80° gekocht.

2. Methode. - Die Träubchen werden abgepflückt (gesträpft), 2 - 3 Mal gewaschen und auf ein Sieb zum Abtropfen gebracht. Auf 1 Pfund Beeren nimmt man 1 Pfund Zucker und 1 Liter Wasser. Das Zuckerwasser kocht man bis zur grossen "Perle", schüttet die Johannisbeeren hinein, lässt sie unter fleissigem Schütteln gut durchkochen, schäumt ab und gibt sie in eine Schüssel zum Erkalten. Darnach füllt man sie in die Einmachgläser, schliesst wie gewöhnlich und sterilisiert 15 - 20 Minuten bei 80°.

### b) Rotes Johannisbeergelee.

1. Methode. - Die reifen abgebeerten und gewaschenen Früchte werden mit etwas Wasser zum Kochen aufgestellt und langsam erhitzt. Dann passiert man sie durch ein Tuch wie in den allgemeinen Bemerkungen bei der Bereitung von Gelee angegehen ist. Ist der Saft ganz abgelaufen, so stellt man ihn im Kessel zum Kochen auf, fügt 1 Pfund Zucker auf 1 Liter Saft hinzu, lässt auf einem mittelstarken Feuer kochen d. h. weiterkochen bis zur Geleeprobe, schäumt ab und füllt in die gereinigten Gläser.

2. Methode. - Man trennt die Johannisbeeren von den Stielen, presst sie durch ein grobes Tuch oder eine kleine Obstpresse. Den Saft lässt man einige

Stunden stehen, damit die festen Teilchen der Früchte sich am Boden des Gefäßes festsetzen, passiert dann den Saft noch einmal sorgfältig durch ein aufgespanntes Tuch, lässt ihn 10 Minuten kochen, gibt 1 kg Zucker auf 1 Liter Saft hinzu und kocht wie bei Methode 1 angegeben.

c) Roter Johannisbeersaft.

1. Methode. - Die Rückstände der Beeren nach dem Passieren gibt man in einen Steinguttopf, schüttet Wasser und etwas Essig so hoch wie die Beerenreste hinzu. Das Ganze stellt man an einen warmen Ort, rührt jeden Tag um, bis sich an der Oberfläche weisse Pilze zeigen, woraus zu ersehen ist, dass die Gärung das Pektin zerstört hat, schüttet durch ein Tuch, gibt auf 1 Liter Saft 1 kg Zucker, kocht 10 - 15 Minuten und füllt in gut gereinigte Flaschen.

2. Methode. - Die Johannisbeeren werden durch die Fruchtpresse oder durch ein Tuch ausgepresst. Den gewonnenen Saft lässt man 7 - 8 Tage gären, passiert ihn durch ein aufgespanntes Tuch, kocht wie vorher angegeben mit 1 kg Zucker auf 1 Liter Saft während 10 Minuten, schäumt ab, lässt etwas abkühlen, füllt in die Flaschen und schliesst nach völligem Erkalten.

d) Roter Johannisbeerwein.

Die gut ausgereiften Johannisbeeren werden bei trockenem Wetter gepflückt und ausgepresst. Um jegliche Verluste zu vermeiden, können die verbleibenden Trester während einem Tage mit Wasser ausgelaugt und nochmals gepresst werden. Je nachdem ein schwächerer oder stärkerer Wein bereitet werden soll, wird auf je 1 Liter Saft 2 - 3 Liter reines Wasser und 1 - 2½ Pfund weisser Zucker zugesetzt. Das Ganze wird gut verrührt, in ein, am besten mit heisser Sodaaesung und darauf mit klarem Wasser gut gereinigtes, Fässchen gebracht und an einem geeigneten Ort auf 15 - 20° gehalten. Der Verbrauch von Reinhefe kann dem guten Verlauf der Gärung nur förderlich sein. Sobald die Hauptgärungsperiode vorüber ist, füllt man das Fass mit Wein oder Zuckerwasser auf, schliesst das Spundloch anfangs lose, darnach fester zu. Darauf bringt man das Fass in einen kühlen Keller, wo der Wein sich allmählich klärt. Etwa gegen Februar oder März des folgenden Jahres wird die Hefe sich restlos am Boden des Fasses abgesetzt haben. Alsdann wird der Wein abgezogen. Hat man hierzu kein anderes Fass zur Verfügung, so zieht man den Wein in irgend einen Behälter, um ihn, nachdem das Fass gründlich gereinigt worden, in dasselbe zurückzufüllen. Zu dieser Umfüllung benutzt man am besten einen Schlauch nach Art einer Hebevorrich-

tung. Dabei darf die abgesetzte Hefe nicht aufgerührt werden und der Wein gar nicht mit eisernen Geräten in Berührung kommen. Nach einer ungefähr zweimonatigen Lagerung, während der das Lagerfass immer spundvoll gehalten werden muss, ist der Wein flaschenreif. Werden die Flaschen sorgfältig verkorkt, so lässt der Wein sich beliebig lang aufbewahren.

# 3 - SCHWARZE JOHANNISBEEREN

## a) Schwarze Johannisbeermarmelade.

Zur Marmeladebereitung rechnet man auf 1 Liter Beeren 1 Pfund Zucker, den man mit wenig Wasser bis zur Perle kocht (läutert) und die Beeren darin auf dem Feuer weich werden lässt. Die Masse füllt man noch heiss in die Gläser. Nach 2 Tagen legt man ein in Branntwein getauchtes Papier darauf und bindet zu.

## b) Schwarzes Johannisbeergelee.

Die gewaschenen Beeren gibt man mit etwas Wasser in den Kessel. Ein Glas Wasser auf 4 Pfund Beeren. Man kocht bei gelindem Feuer bis die Früchte platzen, aber nicht verkochen, schüttet sie durch ein Tuch, das man über einen Stuhl gespannt hat, setzt auf  $\frac{1}{2}$  Liter Saft 400 gr Zucker zu, kocht bis zum Steifwerden, schäumt ab und füllt in die Gläser.

## c) Schwarzer Johannisbeersaft.

Von der schwarzen Johannisbeere kann man sagen, dass sie bei uns ebenso verkannt ist, wie sie für den Haushalt einen sehr aromatischen, gegen Gicht und Rheuma wirkenden Saft oder einen sehr delikaten Likör abgeben kann.

Zur Bereitung des schwarzen Johannisbeersaftes nimmt man auf 2 Liter Beeren ein Liter Wasser. In dem Wasser lässt man die Beeren durchkochen, bis alle geplatzt sind. Man vermeide ein zu starkes Feuer, damit die Beeren nicht zu Mass werden, weil sonst der Saft leicht <sup>nicht</sup> klar bleiben würde. Wenn die Beeren gut durchgekocht sind,

wird der Saft mittels eines feinen Siebes abgetrennt. Pro Liter setzt man 1 Pfund Zucker zu und kocht den klaren Saft  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  Stunde lang. Man füllt ihn heiss in Flaschen. Erst wenn er abgekühlt ist, korkt man die Flaschen zu.

#### d) Schwarzer Johannisbeerlikör.

Zur Likörbereitung müssen vorerst Blüte und Stiel der einzelnen Beeren sorgfältig entfernt werden. Die sauber verlesenen Beeren werden lose in Flaschen gefüllt. Nachdem man soviel Branntwein darüber gegossen hat, dass die Beeren damit völlig bedeckt sind, korkt man die Flaschen fest zu und stellt sie 5 - 6 Wochen an einen warmen Ort, am besten in die hellscheinende, warme Sonne. Darnach wird der Johannisbeerbranntwein abgegossen und auf 2 Liter wird 1 Pfund, in  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser gekochten, Zucker zugesetzt. Das Zuckerwasser wird heiss auf den Johannisbeerbranntwein geschüttet. Wenn das Ganze abgekühlt ist, wird es in Flaschen gefüllt und gut verkorkt an einem kühlen Orte aufbewahrt.

#### e) Cassis.

Aehnlich wie bei der Bereitung des Johannisbeerlikörs geht man vor bei der Herstellung des hierzulande besser bekannten "Cassis": Kornbranntwein und schwarze Himbeeren werden zu gleichen Teilen in Flaschen gefüllt. Man fügt etwas Zimtschalen und Sternanis hinzu und stellt die Flaschen 3 - 4 Wochen an einen recht sonnigen Platz. Darauf wird die Flüssigkeit durch ein Tuch filtriert. In den filtrierten Branntwein giesst man eine vorher gekochte und dann abgekühlte Zuckerlösung von 1 Pfund rotem Zucker auf  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser. Durch die Zugabe von einigen Pfefferminzpastillen wird der Geschmack verfeinert. Den Cassis bewahrt man wie alle Liköre in gut verkorkten Flaschen an einem kühlen Orte auf.

## 4 - STACHELBEEREN

#### a) Konservieren von Stachelbeeren durch Einkochen.

Ganz harte, unreife Stachelbeeren befreie man von Kelch und Stiel, wasche sie in reichlich Wasser und schütte sie zum Abtropfen auf ein Sieb. Wenn man sich die Zeit nehmen will, dann stecke man die Beeren mit einem Holzstäbchen



und giesse warmes Wasser darüber. Die Beeren platzen dann nicht so leicht. Die dickeren Beeren kann man von den kleineren trennen, um den Konservengläsern ein schöneres Aussehen zu verleihen. Die so vorbereiteten Stachelbeeren füllt man fest in die Gläser, gibt auf 1 Liter Früchte 4 Esslöffel Zucker, füllt die Gläser mit Wasser bis zwei Finger breit vom Rande, schliesst dieselben und erhitzt langsam und sterilisiert dann 20 Minuten bei 80°. Vor dem Gebrauch kann man je nach Geschmack noch Zucker hinzufügen.

b) Stachelbeermarmelade.

Zur Marmeladebereitung nimmt man auch nicht zu reife Früchte. Mit etwas Wasser werden diese unter Rühren gekocht. Nach völligem Weichsein gibt man auf 1 Liter Früchte ein Pfund Zucker hinzu, kocht weiter bis die Marmelade die nötige Festigkeit hat. Dieses ist der Fall, wenn sie anfängt Blasen zu werfen. Die fertige Marmelade füllt man in Gläser oder Steinguttopfe, lässt dieselben stehen bis die Masse abgekühlt ist und sich oben eine Haut gebildet hat. Darnach bindet man die Gefässe zu wie bei jeder andern Marmelade. Sind die Stachelbeeren ganz reif, dann platzen die Häute nicht gerne. In diesem Fall treibt man sie durch die Fleischhackmaschine.

c) Stachelbeergelee.

Von den reifen aber nicht aufgeplatzten Beeren entfernt man Stiel und Blüte, wäscht sie gut und stellt sie mit  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser auf 1 Pfund Beeren aufs Feuer und kocht langsam. Man passiert diese Masse durch ein aufgespanntes Tuch. Den abgelaufenen Saft kocht man mit 1 Pfund Zucker auf 1 Pfund Beeren bis zur Geleeprobe, füllt heiss in die erwärmten Gläser und bindet nach 1 - 2 Tagen zu. Das im Tuch Zurückgebliebene kann man wieder mit Zucker zu Marmelade kochen.

# 5-HEIDELBEEREN

a) Konservieren von Heidelbeeren durch Einkochen.

Die Beeren werden mit Wasser übergossen. Die Blättchen schwimmen dann obenauf und können leicht abgenommen werden. Darnach lässt man die Beeren auf einem Sieb gut abtropfen. Für Konserven wähle man immer Beeren, die nicht zu reif

sind, denn dieselben gären oft bei warmem Wetter schon am Strauch. Die gereinigten Heidelbeeren füllt man fest in die Gläser ein indem man die letztern auf ein mehrfach gefaltetes Tuch aufstösst. Den Zucker (4 Esslöffel auf Literglas) gibt man darüber. Nach einiger Zeit haben die Beeren Saft gezogen. Steigt derselbe nicht hoch genug in den Gläsern, dann giesst man noch Wasser nach und sterilisiert 20 Minuten bei 80°.

b) Konservieren von Heidelbeeren ohne Zucker in Flaschen.

Die Heidelbeeren werden, wie in den vorhergehenden Rezepten angegeben, gereinigt und in gut gespülte trockene Flaschen bis obenan gefüllt. Man verkorkt die Flaschen und überbindet sie mit einem festen Faden, kocht sie  $\frac{1}{4}$  Stunde bei 80° im Wasserbade, lässt die Flaschen darin stehen bis das Wasser ganz abgekühlt ist und verdichtet die Korke mit Siegelack oder Paraffin. Verfügt man über Limonade- oder Bierflaschen, so sind diese wegen ihres besseren Verschlusses vorzuziehen.

c) Heidelbeermarmelade.

1. Methode. - Ein Liter Wasser lässt man mit 3 Pfund Zucker bis zur Perle kochen und bringt darin 4 Pfund gereinigte Beeren. Man achte darauf, die Beeren beim Umrühren nicht zu zerstoßen. Ist die Marmelade genug gekocht, was man daran erkennt, dass sie von dem umgekehrten Löffel nicht gleich abfällt, füllt man sie in abgewärmte Gläser oder Steinguttöpfe und bindet dieselben nach Erkalten mit Pergamentpapier zu.

2. Methode. - Die Heidelbeeren werden gesäubert, mit  $\frac{1}{2}$  Pfund Zucker auf 1 Pfund Beeren vermengt, 1 - 2 Tage stehen gelassen, ohne Wasser in den Kessel gebracht und 1 - 2 Stunden gekocht bis die Marmelade die nötige Festigkeit zeigt.

3. Methode. - Die frischen, sauberen Heidelbeeren presst man roh durch die Fruchtpresse oder durch ein Sieb, gibt gleich  $\frac{1}{2}$  Pfund Zucker auf 1 Pfund Beeren hinzu, kocht das Ganze unter Rühren bis zur Festigkeit ein, füllt in Gläser oder Töpfe und schliesst wie gewöhnlich.

d) Heidelbeersaft.

Zur Saftbereitung stellt man die Heidelbeeren mit etwas Wasser auf gelindes Feuer. Wenn die Beeren weich sind, lässt man den Saft durch ein Tuch abtropfen, gibt 400 - 500 gr Zucker auf  $\frac{1}{2}$  Liter Saft, kocht dieses auf, füllt in

## 6-HIMBEEREN

### a) Konservieren von Himbeeren durch Einkochen.

1. Methode. - Man kocht eine Zuckerlösung von 1 Pfund Zucker auf 1 Liter Wasser, schüttet dieselbe auf die gereinigten, in Pokale gefüllten Himbeeren bis einige cm weit von dem Rande entfernt und sterilisiert langsam 10 - 15 Minuten bei 75°.

2. Methode. - In eine flache Schüssel lege man die gereinigten Himbeeren, streue lagenweise Zucker darüber, lasse sie einige Stunden oder eine Nacht stehen, fülle dann alles zusammen, die Früchte und den Saft, in die Gläser und sterilisiere 10 - 15 Minuten bei 75°. Auf 1 kg Beeren rechnet man  $\frac{1}{2}$  Pfund Zucker.

### b) Himbeermarmelade.

Die Beeren werden in einem Kessel mit etwas Wasser angewärmt. Man lässt sie verkochen, fügt Zucker bei, kocht ziemlich schnell, nicht mehr als 10 - 15 Minuten. Wenn man den Zucker zu lange mitkocht, karamelisiert derselbe und die Marmelade verliert ihre schöne rote Farbe. Die Himbeermarmelade geliert immer etwas nach. Um dieselbe ganz steif zu machen, geben die Hausfrauen fast immer rote Johannisbeeren hinzu:  $\frac{1}{4}$  Johannisbeeren und  $\frac{3}{4}$  Himbeeren. Auf 1 kg Beeren rechnet man 1 kg Zucker und etwa 1 Tasse Wasser.

### c) Himbeergelee.

Wie bei der Bereitung von Himbeermarmelade nimmt man auch für Himbeergelee am besten rote Johannisbeeren dazu und zwar die Hälfte von dem Gewicht der Himbeeren. Die zwei Beerenarten werden zusammen gut durchgekocht, auf ein nasses, aufgespanntes Tuch geschüttet und während einer Nacht abtropfen gelassen. Der Saft wird gemessen und mit dem Zucker (1 kg auf 1 Liter Saft) bis zur Geleeprobe gekocht, abgeschäumt, warm in die Gläser gefüllt und nach einigen Tagen zugebunden.

## d) Himbeersaft.

1. Methode. - Die in dem Tuch zurückbleibenden Reste (Trester) schüttet man mit Wasser in einen Steinguttopf und zwar so hoch Wasser wie Beerenmasse. Diese muss gären, um das Pektin oder den Gelierstoff zu zerstören. Deshalb lässt man sie 6 - 8 Tage stehen und rührt sie jeden Tag um. Damit die Gärung schneller vonstatten gehe, kann man einige Tropfen Essig hinzufügen. Hat der Saft gut gegoren, passiert man ihn und kocht im Kessel 8 - 10 Minuten mit dem Zucker (1 Pfund Zucker auf  $\frac{1}{2}$  Liter Saft). Dann füllt man den Saft in die getrockneten gut gespülten Flaschen, verkorkt sie mit neuen Stöpseln und siegelt sie zu.

2. Methode (Framboise). - Man presst die Himbeeren durch ein grobes Tuch. Scheint der Saft etwas trübe zu sein, so lässt man ihn einige Stunden stehen, bis die Unreinigkeiten sich am Boden der Schüssel gesetzt haben, schüttet den Himbeersaft vorsichtig ab oder passiert ihn noch einmal durch ein auf den Füßen eines umgekehrten Stuhles aufgespanntes Tuch. Die so gewonnene Flüssigkeit schüttet man in einen irdenen Topf und stellt sie einige Tage an einen mässig warmen Ort. Die eintretende Gärung zerstört das Pektin und verhindert das Geliere des Saftes. Dieser wird dann wie die andern Fruchtsäfte mit dem Zucker (1 kg Zucker auf 1 Liter Saft) 8 - 10 Minuten gekocht und in Flaschen gefüllt.

## e) Himbeerlikör.

Frische Himbeeren füllt man in Flaschen und gibt Branntwein oder besser Cognac darüber und zwar 1 Liter Branntwein auf  $\frac{1}{2}$  Liter Himbeeren. Die zugekorkten Flaschen stellt man einige Wochen in die Sonne und schüttelt sie öfters. Im Verhältnis zu den oben angegebenen Mengen kocht man eine Zuckerlösung von  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser auf 1 Pfund Zucker und gibt den Inhalt der Flaschen hinzu. Das Ganze wird filtriert und der Likör in Flaschen gezogen.

## 7-BROMBEEREN

Brombeeren, Himbeeren und Hollunderbeeren sollten in unserem Lande noch viel mehr Verwendung finden. Oft weiss die Hausfrau dieselben nicht recht zu verwenden. Und doch haben diese Beerenfrüchte einen grossen Wert für die Volks-

gesundheit. Die meist wenig beachtete Brombeere lässt sich gut verwenden zu Marmelade, Konserven, Gelee, Saft und wirkt lindernd bei Halsleiden, Heiserkeit und Husten.

a) Konservieren von Brombeeren durch Einkochen.

Die Brombeeren können ebenso konserviert werden wie Himbeeren nach den zwei dort beschriebenen Methoden. Nur nehme man das Doppelte des Gewichtes an Zucker.

b) Konservieren von Brombeeren ohne Zucker durch Einkochen.

Die Brombeeren lassen sich auch ohne Zucker konservieren. Letzteren gibt man erst beim Verbrauch hinzu.

Die gut reifen Brombeeren wäscht man, trocknet sie in einem Tuche, füllt sie so roh in Flaschen, die fest verkorkt sind und überbindet die Korke noch kreuzweise mit einem festen Faden. Dann kocht man die gefüllten Flaschen im Kirmachapparat 15 Minuten bei 80°. Wegen des Patentverschlusses sind Bier- oder Limonadeflaschen den einfachen Flaschen vorzuziehen.

c) Brombeermarmelade.

Bei der Herstellung von Brombeermarmelade verfähre man genau wie bei der Bereitung von Himbeermarmelade (Siehe also Himbeeren).

d) Brombeergelee.

Brombeergelee wird hergestellt wie Himbeergelee (Siehe also auch Himbeergelee). Reife aber noch feste Brombeeren werden ausgepresst. Auf 1 Liter Saft rechnet man 1 kg Zucker. Man kocht zuerst den Saft  $\frac{1}{2}$  Stunde, gibt den Zucker hinzu und kocht weiter bis zur Geleeproble. Man füllt die Masse noch warm in die Gläser, stellt dieselben 1 - 2 Tage an einen luftigen, staubfreien Ort und bindet sie dann zu. Die Brombeeren kann man auch vor dem Auspressen mit ebenso viel Wasser durchkochen. Alsdann sind sie ergiebiger und man braucht sie nur auf ein aufgespanntes Tuch zu schütten und den Saft in einer Schüssel aufzufangen.

e) Brombeersaft.

Brombeersaft wird hergestellt wie Himbeersaft (Siehe also auch Himbeeren). Brombeersaft bereitet man wie auch bei den Johannisbeeren von den in dem Pressetuch verbleibenden Resten. Diese lässt man mit der gleichen Menge Wasser in

einem Steinguttopf 6 - 8 Tage stehen. Jeden Tag muss man umrühren. Man passiert dann und gibt auf 1 Liter Saft 1 kg Zucker, kocht 8 - 10 Minuten und füllt in die Flaschen, die gut verkorkt werden müssen. Stapsel, die gebraucht waren und ganz durchbohrt sind, sind zu verwerfen.

## 8 - HOLUNDERBEEREN

Holunderbeeren sind nicht nur ein Genussmittel, sondern auch ein Arzneimittel. Holunderbeersaft mit Alkohol ist ein gutes Mittel gegen Magenschmerzen. Ueberhaupt können alle Teile des Holunderstrauches als Heilmittel verwandt werden. Es soll hier nur der Hausfrau gezeigt werden, was sie allerhand Nützliches aus Holunderbeeren herstellen kann und soll.

### a) Holunderbeergelee.

Die Träubchen werden von den Stengeln gerupft, gewaschen, mit sehr wenig Wasser erwärmt und dann durch ein aufgespanntes Tuch gepresst. Nachdem man den Saft gemessen hat, kocht man ihn mit 1 Pfund Zucker auf 1 Liter Saft bis zur Geleeprobe, füllt ihn in gereinigte Gläser und bindet nach 2 Tagen zu. Man darf es sich nicht verdriessen lassen, wenn das Kochen länger dauert.

Diese Marmelade kann man in warme Milch geben und als schweisstreibendes Mittel verwenden.

### b) Holunderbeersaft.

Den ausgepressten Saft lässt man 4 - 5 Tage stehen bis das Pektin durch die Gärung zerstört ist, kocht ihn dann 10 Minuten mit Zucker ( $\frac{1}{2}$  Liter Saft auf 1 Pfund Zucker), füllt ihn in die gereinigten Flaschen und verkorkt diese sorgfältig.

## 9 - TRAUBEN

### a) Konservieren von Trauben durch Einkochen.

Die auserlesenen Trauben wäscht man in völlig klarem Wasser. Nachdem das Wasser abgetropft ist, füllt man sie in die Gläser, gibt Zucker darüber (100 bis 150 gr auf 1 Literglas), übergießt mit klarem Wasser und erhitzt 20 Minuten bei 80°. Trauben konserviert man womöglich in niedrigen, weiten Gläsern.

### b) Traubengelee.

Das beste Traubengelee bereitet man aus noch sauer schmeckenden Früchten. Dieselben presst man durch ein Tuch, dass nur die Schalen und die Kerne zurückbleiben. Der abfließende Saft wird gemessen und mit dem Zucker (1 kg Zucker auf 1 Liter Saft) bis zur Geleeprobe gekocht.

Traubengelee erhält einen besseren Geschmack, wenn man Quitten dazu gibt. Auf jeden  $\frac{1}{2}$  Liter Traubensaft rechnet man 1 Quitte. Die Quitten werden mit einem Tuch abgerieben, in Scheiben geschnitten, mit Wasser bedeckt und bei mässigem Feuer weich gekocht. Dann presst man sie durch ein Tuch. Den Saft gibt man zu dem Traubensaft. Dabei rechnet man auf jeden Liter dieser Mischung 1 kg Zucker. Das nachfolgende Kochen braucht nicht lange zu dauern, denn dieser Saft geliert leicht.

### c) Marmelade aus Trauben, Birnen, Äpfeln und Quitten.

1 kg weisse und wenn möglich blaue Trauben presst man durch ein Tuch, dass Kerne und Schalen zurückbleiben. Den gewonnenen Saft gibt man in den Kessel und fügt den Zucker hinzu. Auf jeden Liter rechnet man  $\frac{1}{2}$  Pfund Zucker. Man gibt je 1 kg Birnen, 1 kg Äpfel und 2 - 3 geschälte, in ganz feine Scheiben geschnittene Quitten zu dem Saft und kocht unter fleissigem Rühren zu einer steifen Masse ein, füllt in Gläser oder Töpfchen und bindet nach vollständigem Erkalten zu.

### d) Längeres Aufbewahren frischer Trauben.

Die gut reifen, unbeschädigten Trauben werden an den Stengelwunden (Enden) zugelackt und an einem luftigen frostfreien Raume aufgehängt. -

# B-KERNOBST

## 1 - ÄPFEL

### a) Konservieren von Äpfeln durch Einkochen.

Schoene, feste Äpfel werden in Viertel geteilt, geschält und das Kerngehäuse ausgenommen, in Wasser mit etwas Essig gelegt und mit einem feuchten Tuch zugedeckt, um das "Rotwerden" zu verhüten. Anstatt Essig kann man auch Zitronensaft in das Wasser geben. Die Äpfel werden in Zuckerwasser (1 Liter Wasser auf 1 Pfund Zucker) fast weich gekocht. Man füllt sie heiss in die gespülten, auf ein nasses Tuch gestellten Gläser, gibt das warme Zuckerwasser darüber und sterilisiert 20 Minuten bei 80°. Kleinere Äpfel kann man auch ganz lassen zum Einkochen. Dieselben werden dann gleichmässig dünn geschält und das Kerngehäuse wird ausgebohrt.

### b) Konservieren von Apfelmus durch Einkochen.

An gefallen Äpfeln entfernt man alle faulen und schlechten Teile und Stellen, schneidet sie in Viertel, kocht sie nicht zu schnell bis sie zu Brei zerfallen, passiert diesen durch ein Sieb (Passe-vite), wiegt das Mus, tut auf 1 kg  $\frac{3}{4}$  - 1 Pfund Zucker hinzu, koche mit dem Zucker gut ein, fülle in die Einmachgläser und erhitzte 25 - 30 Minuten bei 80°.

### c) Apfelgelee.

Zur Geleebereitung verwende man keine reifen Äpfel. Gefallene Früchte eignen sich gut dazu. Man entfernt an den Äpfeln alle faulen und beschädigten Teile, wäscht sie gut, schneidet sie in 4 - 6 Stücke, gibt diese mit soviel Wasser in den Kessel, dass es das Obst bedeckt, lässt langsam weichkochen, schüttet das Ganze auf ein Haarsieb oder auf ein aufgespanntes Tuch, um den Saft zu trennen. Den Fruchtsaft lässt man einige Stunden stehen, um ihn dann



nochmals zu passieren. Auch ein kleiner Teil Fruchtfleisch würde das Gelee trüben. Das Tuch, wodurch man den Saft passiert, soll vorher abgebrüht werden. Auf 1 Liter Saft rechnet man 750 gr Zucker. Man gibt beide zusammen in den Kessel und kocht ungefähr  $\frac{1}{2}$  Stunde bis zur Geleeprobe, schäumt ab, füllt sofort in die erwärmten Gläser und bindet nach dem Erkalten mit Pergamentpapier zu. Dieses Gelee wird nach einigen Wochen noch steifer sein, denn es geliert immer nach.

Hat man keine extra guten Aepfel, so kann man auf je 2 kg Aepfel noch den Saft einer Zitrone begeben.

Die Rückstände in dem Tuch passiert man, kocht dieselben wie beim Rezept über Apfelmus angegeben und sterilisiert sie in Gläser.

Aus Apfelschalen kann man auch Gelee herstellen. Die Schalen werden mit Wasser aufgestellt, ganz langsam weich kochen gelassen, durchgeseiht und, wie bei der Geleebereitung aus Aepfeln angegeben, gekocht. Das hinzugefügte Wasser muss so hoch im Kessel stehen wie die Apfelschalen.

#### d) Getrocknete Aepfel (Aepfelschnetz).

Ganz reife Aepfel werden geschält, das Kerngehäuse mit dem Ausstecher ausgestochen und in 1 -  $1\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben geschnitten. Die Scheiben legt man auf den Bratenrost, auf einen Lattenboden oder auf ein Drahtgeflecht. Nach dem Schälen soll man die Aepfel gleich in den Bratofen (Scheffchen) oder in den Backofen bringen. Die Hitze darf nicht zu stark sein. Nach einigen Stunden sind die Apfelscheiben weich. Das merkt man, wenn sie beim Druck zwischen den Fingern fast keinen Saft mehr abgeben. Ist dies der Fall, so nimmt man sie heraus, lässt sie 1 - 2 Tage an einem luftigen Ort liegen, stellt sie dann zum zweiten Male in den mässig heissen Ofen, öffnet die Tür desselben oder den Luftregulator der Kochmaschine, damit die Luft durchstreiche. Zum Abkühlen breitet man die Apfelschnitte auf Papier oder Tüchern aus. Erst nach vollständigem Erkalten füllt man sie in Säckchen und hängt sie an einem luftigen trockenen Orte auf.

## 2 - BIRNEN

#### a) Konservieren von Birnen durch Einkochen.

Zum Einkochen von Birnen nimmt man am besten kleine Muskattellerbirnen. Dickere Birnen werden in Hälften oder Viertel geteilt. Beim Schälen soll man

schnell zu Werke gehen, um die natürliche Farbe zu erhalten, legt sie gleich in Essigwasser oder in ein in Salzwasser ausgewrungenes Tuch. Trotz dieser getroffenen Vorsichtsmassnahmen kommt es vor, dass Birnen beim Einkochen eine rötliche oder graue Farbe annehmen. Das schadet aber nur dem Aussehen, nicht dem Geschmack oder der Gesundheit. Stosse oder Druck an den Birnen hinterlassen immer rötliche Flecken. Birnen, welche zu fest und rauh sind, sowie solche die inwendig ganz weich sind, eignen sich nicht zum Einkochen. Immerhin lasse man etwas weiche Birnen nicht so lange einkochen als feste. Lässt man die Stiele an den Birnen, so müssen diese mit abgeschabt werden.

Die geschälten Birnen werden zuerst in Zuckerwasser (1 Liter Wasser mit 300 - 500 gr Zucker) halbweich gekocht. Die Menge des Zuckersatzes hängt von dem Säuregehalt der Birnen ab. Letztere werden mit dem Zuckerwasser heiss in die auf ein nasses Tuch gestellten Gläser gefüllt und 20-30 Minuten lang bei 80° erhitzt.

#### b) Konservieren von Birnen in Essig.

Birnen in Essig werden ähnlich eingemacht wie Zwetschen in Essig; die geschälten Birnen werden in Zuckerwasser mit Essig fast weich gekocht. Dazu rechnet man 1 Pfund Zucker,  $\frac{1}{4}$  Liter Essig auf  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser. Dieses schüttet man heiss in einen Steinguttopf und gibt nach Belieben 10 - 15 Gewürznelken hinzu. Nach 2 Tagen kocht man diese Flüssigkeit wieder auf, giesst dieselbe heiss auf die Birnen und wiederholt dieses noch zweimal in jeweiligen Zeitabständen von 2 Tagen. Darnach bindet man die Gefässe mit Pergamentpapier zu und bewahrt sie kühl auf.

#### c) Getrocknete Birnen.

Ganz reife aber noch feste Birnen werden gewaschen und nach Belieben geschält. Kleinere Früchte lässt man ganz, grössere schneidet man in Hälften oder Viertel, nimmt das Kerngehäuse aus, legt sie auf die Dörrlatte und lässt sie zuerst weich werden. Nach 2 Tagen stellt man sie wieder ein, damit sie vollständig trocknen (Näheres siehe bei "Getrocknete Aepfel").

## 3 - QUITTEN

#### a) Quittenmarmelade.

Schöne, gelbe Quitten reibt man mit einem Tuche ab. Darnach schneidet man

sie in Scheiben, gibt sie in einen Kessel, bedeckt sie mit Wasser und lässt sie weich kochen. Nach dem Weichsein passiert man alles durch ein Sieb, setzt diese Masse auf das Feuer, fügt auf je ein Pfund Quittenmark  $\frac{1}{2}$  Pfund Zucker bei und kocht unter Rühren zu steifer Marmelade.

#### b) Quittengelee.

Die Quitten werden mit einer Bürste abgerieben und mit einem Tuch gut abgerieben. Darnach schneidet man sie je nach ihrer Schwere in 4 oder 8 Teile, legt sie in den kupfernen Kessel, giesst Wasser dazu bis es so hoch steht wie die Früchte, lässt sie langsam ganz weich kochen und schüttet sie auf ein Tuch, damit der Saft ablaufen kann. Auf  $\frac{1}{2}$  Liter dieses Saftes gibt man 1 Pfund Zucker, kocht diese Lösung wieder in den Kessel bis die Geleprobe erreicht ist, füllt noch warm in die Gläser und bindet nach 1 - 2 Tagen zu.

Oft fügt man den Quitten, in Viertel geschnittene Äpfel (Viezäpfel) bei. Dann rechnet man je zur Hälfte Quitten und Äpfel. Die Zubereitung ist genau dieselbe wie für reines Quittengelee.

#### c) Quittenbrot. ("Quittenkäse")

Die reifen, sauber abgeriebenen Quitten werden in Scheiben geschnitten, mit Wasser langsam weichgekocht und durch ein feines Sieb passiert. Die durchgestrichene Masse wird gewogen. Das Quittenmark wird ganz dick eingekocht. Dann erst fügt man auf je 1 kg Masse 1 kg Zucker hinzu, lässt noch  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  Stunden kochen, füllt das so Zubereitete in geölte Formen und lässt im Backofen ganz trocknen. Man kann den Quittenkäse in festverschlossenen Büchsen aufbewahren. Verfügt man nicht über genügende Formen, so kann man die fest eingekochte Masse auf mit Puderzucker bestreutes Papier 2 - 3 cm hoch aufstreichen und obenauf mit Zucker bestreuen. Ist dieses Quittenpräparat ganz abgekühlt, so formt man eiförmige Brote davon (wie Bouletten), wendet dieselben wieder in Puderzucker und legt sie zum vollständigen Trocknen in den Backofen.

Eine ganz vorteilhafte Verwendung der Quitten besteht darin, dass man dieselben vorerst zu Quittengelee, wie oben angegeben, kocht. Aus dem im Tuch zurückbleibenden Quittenmark stellt man, nach den oben angeführten Rezepten, Quittenmarmelade oder auch Quittenkäse her.

#### d) Quittenbranntwein.

Man reibt ganz reife Quitten, lässt sie 2 - 3 Tage im Keller stehen und

passiert sie durch ein ganz feines Tuch. Auf 1 Liter dieses Saftes gibt man 500 gr Zucker und 1 Liter guten Branntwein, würzt mit Zimtstange und einigen Gewürznelken, lässt 2 Monate in einer Flasche stehen, filtriert in eine Flasche welche man verkorkt und zulackt.

# C-STEINOBST

## 1 - KIRSCHEN

### a) Konservieren von Kirschen durch Einkochen.

1. Methode. - Nicht zu reife, unbeschädigte Kirschen werden in völlig Wasser gewaschen oder einzeln mit einem nicht fasernden Tuche abgerieben. Die Stiele schneidet man zur Hälfte ab. Die Früchte werden dann in die mit Sodawasser ausgespülten Gläser dicht eingefüllt. Um Letzteres besser zu bewerkstelligen, wird das Einmachglas wiederholt auf ein mehrfach zusammengefaltetes Tuch gestossen. Auf 1 Liter Früchte gibt man 4 Esslöffel Zucker (80 - 100 gr), giesst Wasser hinzu - ein Abkochen desselben ist nicht unbedingt erforderlich - bis zwei Finger breit vom Rande des Glases. Der Verschluss geschieht, indem man den gereinigten Gummiring und Deckel so auflegt, dass dieselben genau aufeinander passen. Die so zugerichteten, vollen Gläser stellt man in den zu  $\frac{2}{3}$  der Höhe der Gläser gefüllten Einmachtopf, drückt die Druckklammer genau in der Mitte des Deckels auf, stellt aufs Feuer, so dass eine langsame Erhitzung stattfindet, kocht 20 - 30 Minuten bei  $80^\circ$  in engen und 20 - 30 Minuten bei  $90^\circ$  in weiten Gläsern. Man lässt im Apparat erkalten.

2. Methode. - Die Kirschen werden eingefüllt wie oben angegeben. Man übergiesst sie langsam mit warmer Zuckerlösung von 1 Pfund Zucker auf 1 Liter Wasser. Man lässt den Sirup gleichmässig unter die Früchte laufen, damit die Luft soviel wie möglich ausgetrieben werde und füllt ungefähr zur Hälfte. Beim Einfüllen der Zuckerlösung stelle man die Pokale auf ein nasses Tuch um ein

"Springen" derselben zu vermeiden. Sowohl Süßkirschen als Sauerkirschen kann man zum Einmachen verwenden. Für letztere nimmt man aber etwas mehr Zucker und zwar  $\frac{2}{3}$  des angegebenen Gewichtes. Dunkle Sorten behalten die Farbe besser als helle.

b) Kirschenmarmelade.

1. Methode. - Ausgesteinte Kirschen werden lagenweise mit Zucker (auf 1 kg Kirschen 500 - 600 gr Zucker) in ein Gefäß gefüllt, 12 - 24 Stunden stehen gelassen und dann unter beständigem Rühren 2 -  $2\frac{1}{2}$  Stunden gekocht. Die in gut gereinigte Topfe gefüllte Kirschenmarmelade stellt man einige Stunden in den halbgelühten Backofen, damit sich an der Oberfläche eine Kruste bildet, bedeckt es mit passend gross geschnittenem, in Rhum oder Brantwein getunktem Pergamentpapier und bindet zu.

2. Methode. - Von den Kirschen entfernt man die Stiele. Dann kocht man sie, indem man sie nach und nach in den Kessel gibt. Wenn alle weichgekocht sind, gibt man sie durch ein breitmaschiges Sieb, stellt sie mit dem Zucker (5-6 Pfund Zucker auf 20 Pfund Kirschen) aufs Feuer und lässt das Ganze länger einkochen. Kirschenmarmelade wird schwer steif. Deshalb muss man sie ziemlich viel einkochen oder etwas Apfelmarmelade hinzugeben.

Man kann ebenfalls  $\frac{1}{4}$  des Gewichtes Stachelbeeren zusetzen.

Etwas Maden entschlüpfen den Kirschen, wenn man diese einige Zeit in Zuckerwasser legt.

## 2-MIRABELLEN REINECLAUDEN UND PFLAUMEN

Dieselben können nach denselben 2 Methoden eingemacht werden wie die Kirschen. Desgleichen wird Marmelade von Mirabellen, Reineclauden und Pflaumen auch wie Kirschenmarmelade hergestellt (Siehe also Kirschen.).

## 3-ZWETSCHEN

### a) Konservieren von Zwetschen durch Einkochen.

Zwetschen in Pokale werden genau eingekocht wie Kirschen, jedoch kann man dieselben auch in Hälften oder Viertel schneiden.

### b) Konservieren von Zwetschen in Bier- oder Limonadeflaschen durch Einkochen.

Die Zwetschen werden in Viertel geschnitten und in die mit Sodawasser gereinigten Flaschen gefüllt. Man schüttet Zuckerwasser (1 Pfund Zucker auf 1 Liter Wasser) darüber, schliesst die Flaschen und sterilisiert 20 Minuten bei 80°.

### c) Konservieren von Zwetschen in Essig.

1. Methode. - Man kocht  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser,  $\frac{1}{4}$  Liter Weinessig mit 1 kg Zucker, gibt die Zwetschen einige Augenblicke hinein, füllt das Ganze heiss in einen Steinguttopf und lässt es erkalten. Nach 2 Tagen kocht man das Essigwasser wieder auf und giesst es heiss auf die Zwetschen, wiederholt dieses Verfahren noch zweimal und bindet die Töpfe zu.

2. Methode. -  $\frac{1}{4}$  Liter Weinessig und 1 Pfund Zucker lässt man zusammen kochen und schäumt hernach ab. Des besseren Geschmackes wegen kann man, um ein späteres zu starkes Platzen zu verhüten und, um das Eindringen des Essigs in dieselben zu beschleunigen, vorerst mit einer Nadel oder einem Holzstäbchen durchstechen, in einen Steinguttopf füllen und den erkalteten Essig darüber schütten. Nach 8 - 10 Tagen kocht man den Essig wieder auf, lässt dabei die Zwetschen 2 - 3 Mal schnell durchkochen, schüttet wieder in den Topf und bindet denselben mit nassem Pergamentpapier zu.

### d) Konservieren von Zwetschen mit Zucker ohne Wasser.

Die gereinigten Zwetschen füllt man in Steinguttopfe, streut Zucker darüber ( $\frac{1}{4}$  Pfund Zucker auf 1 Pfund Zwetschen), bindet die Töpfe mit Pergamentpapier oder getrockneter Schweineblase zu und stellt sie einige Stunden in den mässig warmen Bratofen (Scheffchen). Nach 2 - 4 Tagen kann man die Zwetschen nochmals

e) Zwetschenmarmelade (Quetschekraut).

Ausgesteinte Zwetschen bringe man unter Rühren in einem kupfernen Kessel ans Kochen. Fängt die Marmelade an, sich zu verdicken, so gibt man den Zucker hinzu. Auf einen Sester Zwetschen rechnet man 4 - 5 Pfund Zucker. Man kann auch etwas Zimt oder Sternanis hinzugeben. Um die viele Arbeit des Entsteinens zu erleichtern, kann man auch die Zwetschen ankochen, durch ein Sieb treiben (z.B. mittels eines sauberen Reisigbündels) und zu Marmelade fertig kochen.

Das Rühren wird auch noch fortgesetzt wenn der Kessel vom Feuer genommen ist, um ein Anbrennen zu verhüten. Das Füllen in Töpfe und das Verschliessen derselben geschieht wie es bei Kirschenmarmelade angegeben ist.

Zu bemerken bleibt auch, dass das vorhergehende Entkernen der Zwetschen nur auf Kosten der Qualität des Muses erfolgt, denn es sind die Zwetschensteine, die der Marmelade den eigenen, aromatischen Geschmack verleihen. Am besten tut man die Zwetschen zu entkernen und dann einen oder zwei Säckchen mit sauberen Steinen zu füllen und mitkochen zu lassen.

f) Trocknen der Zwetschen (Backen).

Ganz reife Zwetschen, besonders solche die schon angefangen haben um den Stiel herum zu welken (rompelen), können getrocknet werden. Man legt die Zwetschen auf die Darrunterlage mit dem Stiel nach oben, schiebt sie in den warmen Bratofen (Scheffchen) und lässt sie 12 - 15 Stunden stehen. In den folgenden Tagen kann man die Früchte, wenn sie ganz abgekühlt sind, noch einmal derselben Behandlung unterziehen. Man lässt sie sogar ein drittes Mal aber dann nur mehr etwa 1 Stunde im Ofen. Die Hitze soll dieses Mal auch etwas stärker sein und die Türe des Ofens soll offen bleiben.

## 4 - APRIKOSEN

a) Konservieren von Aprikosen durch Einkochen.

Die Aprikosen sind wegen ihres angenehmen Geschmackes eine der besten Eindunstfrüchte. Beim Einkaufen achte man darauf, dass sie von gleichmässiger

Farbe sind, das Fleisch **nicht** zu fest und nicht zu weich ist, - die Früchte keine Risse und Flecken **aufweisen** und die Schale nicht zu **rauh** ist. Grössere Früchte kann man teilen und **schälen**. Um die Aprikosen zu **schälen**, legt man sie am besten in ein Sieb, aber **so**, dass nur der Boden damit **bedeckt** ist. Tunkt sie dann in kochendes Wasser bis die Haut sich mit dem **Obstschälmesser** leicht abziehen lässt. Die **geschälten Früchte** sollen gleich in die **Gläser** gelegt werden. Kann man dieses nicht, **so legt man** sie in eine Schüssel und deckt sie mit einem feuchten Tuche zu. Ist die Schale nicht zu **rauh**, so reibt man die **Aprikosen** einzeln mit einem Tuche ab.

Die gereinigten Früchte fülle man ganz in Gläser, **oder**, wenn sie geteilt sind, mit den Schnittflächen **nach innen**. Dadurch nutzt man den **Raum des Glases** gut aus und das Aussehen wird **auch schöner**. Des Aromas wegen **schlage** man einige Steine auf und lege die **von der Haut befreiten Kerne**, von aussen unsichtbar, unter die halbierten Früchte. Man gibt auf 1 Liter Glas 4 **Esslöffel Zucker**, füllt den Pokal mit Wasser bis **zwei Finger** breit vom Rande entfernt, schliesst wie üblich und sterilisiert 20 **Minuten** in engen und 25 **Minuten** in weiten Gläsern bei 80°.

#### b) Aprikosenmarmelade.

1. Methode. - Für **Marmelade** kann man die Aprikosen **schälen**. Die entsteinten Früchte werden **lagenweise** mit dem Zucker (das gleiche Gewicht Zucker wie Obst) in eine Schüssel gefüllt und einen Tag stehen gelassen. Dann kocht man es unter Rühren bis der richtige Grad des Gelierens erreicht ist (**Marmeladeprobe**).

2. Methode. - Man nimmt wieder dasselbe Gewicht Zucker wie Früchte, kocht einen Sirup mit dem Zucker und etwas Wasser (1 Trinkglas auf 1 kg Obst) bis zur Perle, gibt die **gereinigten Früchte** hinein, lässt einmal **aufkochen**, passiert, lässt das Zuckerwasser **wieder zur Perle** kochen (20 Minuten **ungefähr**), gibt die Früchte hinein und lässt **kochen**, ohne dass die Früchte jedoch zerfallen.



# 5-PFIRSICHE

Konservieren von Pfirsichen durch Einkochen.

Reife, noch feste Früchte, werden einzeln mit einem nicht fasernden Tuche abgerieben und in gut gereinigte Pokale gefüllt. Auf jeden Liter Früchte gibt man 4 Esslöffel Zucker, giesst dann Wasser darüber bis 2 cm vom Rande des Glases entfernt, schliesst die Einmachgläser sorgfältig und sterilisiert 20 Minuten bei 80°.

Die Früchte können auch halbiert werden. Dann schichtet man sie im Glase aufeinander, dass die Schnittseite nach unten kommt. Zur Erhöhung des Aromas kann man einige gereinigte Kerne so mit einfüllen, dass sie von aussen unsichtbar bleiben.

+++++

## 2. Konservieren von Gemüse

### 1 - ERBSEN

#### Konservieren grüner Erbsen durch Einkochen.

Beim Einmachen grüner Erbsen muss man besonders darauf achten, dass dieselben ganz frisch sind. Das Einkochen der Erbsen soll immer an demselben Tage geschehen, an dem sie geerntet wurden. Es ist auch nicht gut, die Erbsen am Nachmittag bei grosser Hitze zu pflücken. Man besorge dieses vielmehr in den frühen Morgenstunden. Auch kaufe man zum Einmachen keine Erbsen, die schon weit transportiert wurden. Alle diese Vorsichtsmassregeln muss man beobachten, weil die Erbsen sehr leicht in Gärung geraten. Aus demselben Grunde schichte man sie auch nicht zu hoch aufeinander. Sind die Erbsen viel mit Jauche gedüngt worden, so behalten dieselben leicht einen übeln Geschmack. Bei Erbsenkonserven kommt es oft vor, dass nach einigen Tagen bereits eine milchige Trübung im Glase zu bemerken ist. Dieselbe ist sehr oft eine Folge von schlechten, überreifen Erbsen, die eingekocht wurden, oder von mangelhafter Sauberkeit und Sorgfalt. Eine solche Trübung ist aber nicht immer ein Zeichen dafür, dass die Erbsenkonserven nicht gut sind. Dieses milchige Aussehen kommt leicht vor bei mehligem Erbsenschoten. In diesem Falle kann man die Pokale ruhig stehen lassen. Tritt

neben dieser Trübung Schaum auf, und merkt man das gleich, so kann man die Erbsen noch direkt verwenden oder dieselben mit völligem warmem und dann kaltem Wasser übergießen und das Sterilisieren von neuem versuchen. Erbsen verlieren beim Einkochen immer etwas Farbe, das soll uns aber nicht stören; besonders soll es uns nicht veranlassen, chemische Mittel beizufügen oder die Erbsen im Kupferkessel zu kochen.

Frische, nicht ganz ausgewachsene Erbsen werden enthülst, verlesen und in völligem Wasser gewaschen. Die Obenschwimmenden, die meistens nicht ganz gut sind, werden abgenommen. In leichtem Salzwasser kocht man die Erbsen einige Minuten und schreckt sie gleich mit kaltem Wasser ab, füllt die in die gereinigten Pokale, giesst Wasser darüber und sterilisiert 1 Stunde bei 98°. Nach 2 Tagen kann man noch einmal nachsterilisieren und zwar 30 Minuten bei 90°.

Auf Erbsenkonserven, wie auf alle andern Gemüsekonserven, schüttet man vor dem Gebrauch heisses Wasser.

Hat man Bier- oder Limonadeflaschen zu seiner Verfügung, so kann man diese genau mit Erbsen füllen wie die Einmachpokale, nur kürzt man die Erhitzungsdauer um 10 - 20 Minuten.

## 2-BOHNEN

### a) Konservieren grüner Bohnen durch Einkochen.

Wie die Erbsen, sollen auch die Bohnen sobald als möglich nach dem Abernteten eingemacht werden. Dazu eignen sich die Bohnen mit zartem Fleisch und kleinen Samen am besten. Dieselben können auf verschiedene Art konserviert, und, diesen Methoden entsprechend, zu Gemüse, Salat oder Suppen (Schlupp) verwendet werden.

1. Methode. - Die noch zarten Bohnen werden entfädelt, nach Belieben für Gemüse oder Suppen geschnitten, gut gewaschen, gleich in Salzwasser gegeben, etwas mehr als halbweich gekocht, abgeschüttet, mit kaltem Wasser abgekühlt, gleich in die gut gereinigten Einmachgläser gefüllt und wie die Erbsen, zuerst 1 Stunde bei 98° und nach 2 Tagen 30 Minuten bei 90° erhitzt.

Geschnittene Bohnen dürfen nie lange an der Luft liegen bleiben, weil die

Schnittflächen leicht braun werden.

2. Methode. - Die Bohnen, die für Suppe bestimmt sind, werden genau so vorbereitet wie in dem vorhergehenden Rezept angegeben. Anstatt in Gläser, füllt man sie in Flaschen. Man kann die Sterilisierzeit aber etwas abkürzen, weil die Hitze des Wassers den Inhalt der Flaschen schneller erhitzt als dies in weiten Gläsern der Fall ist.

b) Konservieren grüner Bohnen ohne Salz in Flaschen.

Die frischen Bohnen befreie man sorgfältig von den Fäden, schneide sie fein, bringe sie sauber in Flaschen, welche man dann mit klarem Wasser füllt, lässt 24 Stunden stehen, ersetzt das Wasser durch frisches und wiederholt diesen Prozess noch zweimal. Das vierte Wasser lässt man auf den Bohnen, gibt 1 - 2 cm hoch Baumöl darauf und schliesst mit, durch vorheriges Liegen in warmem Wasser keimfrei gemachten, neuen Korken. Einen sicheren, luftdichten Verschluss erzielt man, wenn man die Korken noch mit Paraffin oder Flaschenlack überzieht.

Die so eingemachten Bohnen haben den Nachteil, dass sie nicht direkt genussfähig sind, sondern vorher erst weich gekocht werden müssen.

c) Konservieren grüner Bohnen mit Salz.

1. Methode. - Noch ganz zarte Bohnen werden entfädelt, geschnitten - mit dem einfachen Messer oder besser mit einer Bohenschneidemaschine -, roh eingemacht oder auch 1 - 2 Mal in Salzwasser aufgeköcht. Im zweiten Fall muss man die Bohnen durch Uebergießen mit kaltem Wasser schnell abkühlen. In einen steinernen Topf bringt man dann lagenweise Bohnen und streut Salz darüber. Auf 10 kg Bohnen kommt 1 kg Salz. Nach Belieben gibt man etwas

Sellerieblätter und Bohnenkraut hinzu. Als oberste Lage im Topfe lege man Gewürze, bedecke dieselben mit einem Tuche, lege einen Bretterboden darauf und beschwere noch mit einem dicken Stein. Bildet sich nicht soviel Salzwasser, dass es über den Bohnen steht, dann schüttet man dessen darüber. Sollen die Bohnen schnell säuern, so stelle man sie an einen warmen Ort. Nie soll man sie ganz kalt stellen.

2. Methode. - Will man die Arbeit des Dazwischenstreuens von Salz zwischen die einzelnen Bohenschichten sparen, so kann man eine aufgeköchte und wieder abgekühlte Salzlösung darübergießen. Dieses Salzwasser muss die Bohnen ganz bedecken. Das Wasser enthält Salz genug (etwa 12%), wenn ein frisches Ei nicht mehr darin untersinkt. Die weitere Behandlung ist genau dieselbe wie bei

Methode 1.

d) Konservieren grüner Bohnen in Essig.

47.

Auf die Bohnen, welche genau so vorbereitet werden wie wenn sie in Salz eingemacht würden, schüttet man eine abgekochte Essiglösung von 2 Teilen Weinessig, einem Teil Wasser und etwas Salz. Man schliesst den Topf, wie in dem ersten vorhergehenden Rezept angegeben.

### 3-GARTENBOHNEN (Puffbohnen)

Konservieren von Gartenbohnen durch Einkochen.

Gartenbohnen verlangen dieselbe Sorgfalt beim Einkochen wie die Erbsen.

Die enthülsten Bohnen koche man in Salzwasser halbweich, schütte sie auf ein Sieb, tauche dieses schnell in kaltes Wasser oder giesse voellig kaltes Wasser darüber. Danach füllt man die Bohnen mit einigen Sträusschen Bohnenkraut in die Pokale, verschliesse dieselben nach Vorschrift und sterilisiere eine Stunde bei 98°. Nach 2 Tagen soll ein Nachsterilisieren während  $\frac{1}{2}$  Stunde bei 90° stattfinden.

### 4-KOHL

a) Konservieren von Kohl durch Einkochen.

Alle Kohlarten können konserviert werden. Frühkohl, Weisskohl, Savoyerkohl, Rotkohl werden alle nach den wohlbekanntem Rezepten, wie man sie in der Küche anwendet, zubereitet. Alle Zutaten kann man begeben, mit Ausnahme von Mehl und Sahne. Der so zubereitete Kohl wird in die Gläser gefüllt, wie die andern Gemüsearten eingekocht und zwar 1 Stunde bei 98° und nach 2 Tagen  $\frac{1}{2}$  Stunde bei 90°.

b) Herstellung von Sauerkraut.

Das Fass oder der grosse Steintopf, in den das Sauerkraut eingelegt werden soll, ist, bevor es in Gebrauch genommen wird, sorgfältig mit einer Bürste und Sodawasser auszuwaschen, mit heissem Wasser auszubrühen und an der Luft zu

trocknen.

Zur Herstellung von Sauerkraut bevorzuge man recht zarte, weisse, feste Weiskrautköpfe. An denselben entferne man die äusseren, losen Blätter und schneide sie mitten durch, um die dicken Strünke zu beseitigen. Die sauber gewaschenen, verwendbaren Teile, werden mit dem Krauthobel (Kahesmesser) oder mit einem andern Messer fein geschnitten. Auf einen Eimer voll gehobeltes Kraut setzt man höchstens eine Handvoll Salz zu. Zuviel Salz würde die nötige Gärung verhindern. Das Füllen des Fasses erfolgt folgendermassen: Damit das Kraut recht weiss bleibe, bedeckt man den Boden und bisweilen auch die Wände mit ganzen, sauberen Krautblättern. Das Kraut selbst wird in dünnen Lagen hineingestreut, wobei jede Lage fest eingestampft wird bis der sich bildende Saft die Oberfläche bedeckt. Das Salz wird ebenfalls zwischen die einzelnen Lagen hineingestreut, wobei jede Lage fest eingestampft wird, bis der sich bildende Saft die Oberfläche bedeckt. Das Salz wird ebenfalls zwischen die einzelnen Lagen gestreut. Einige Wacholderbeeren (Wackelter) und Pfefferkörner können als Gewürz beigegeben werden. Den Abschluss macht man mit Kohlblättern, über die ein Stück saubere Leinwand, dann ein Holzdeckel und schliesslich ein sauber abgebürsteter, schwerer Stein gelegt wird. Zwei bis drei Wochen kann das Kraut zuerst an einem wärmeren Ort stehen, um dann in den Keller gebracht zu werden. Nach Ablauf der Gärung, d. h. ungefähr nach 6 Wochen, werden Stein, Deckel und Leinwand herausgenommen, sauber gewaschen und wieder darauf gelegt.

## 5- BLUMENKOHLE

### a) Konservieren von Blumenkohl durch Einkochen.

Der in unserm Lande als Marktware viel verkaufte ausländische Blumenkohl ist zum Aufbewahren nicht geeignet. Es empfiehlt sich, nicht zu stark gedüngten Kohl und auch kleinere Köpfe zum Einkochen zu verwenden. Die Blumenkohlrischen werden abgetrennt und die Stiele geschält. 1 - 2 Stunden lässt man den Blumenkohl wässern, damit etwaige "Tierchen" herauskommen. Die frischen, schon weissen Kohlröschen legt man in Salzwasser, das man etwas Milch zugesetzt hat, damit der Kohl seine Farbe behält. Etwas Zitronensaft wäre zu dem-

selben Zweck auch zu empfehlen. Sind die Kohlräsen halbweich, so nimmt man sie auf ein Sieb und blanchiert durch Uebergiessen mit kaltem Wasser. Diesen abgekühlten Kohl füllt man in die Einmachgläser, gibt Wasser darüber und sterilisiert wie die andern Gemüsearten. Zuerst 1 Stunde bei 98°. Nach 2 Tagen 30 Minuten bei 90°.

b) Konservieren von Blumenkohl und Tomaten durch Einkochen.

Die Röschen vom Blumenkohl werden abgetrennt und die dicken Stiele zurückgeschnitten. Man kocht den Kohl in Salzwasser weich, füllt abwechselnd mit trocken abgeriebenen, durchstochenen Tomaten in die Pokale, übergiesst <sup>mit</sup> zur Hälfte mit <sup>Wasser</sup> verdünntem Weinessig und erhitzt 40 Minuten bei 80°.

## 6-SPARGELN

Konservieren von Spargeln durch Einkochen.

1. Methode. - Wenn Spargel, den man zum Einkochen verwenden will, nicht frisch ist, verdirbt er nach mehr oder weniger langer Zeit in den Gläsern, obschon diese im Anfang einen festen Verschluss zeigten. Frischer Spargel erkennt man an der Schnittfläche. Bei Spargel, der schon längere Zeit lagerte, befinden sich an der Schnittfläche rötliche oder gelbliche Flecken, auch zeigt sie ein lecheriges Aussehen.

Die gut gewaschenen Spargelstengel werden gründlich geschält, damit alle holzigen Teile abfallen. Für das Konservieren des Spargels nehme man Gläser, welche dieselbe Höhe haben wie die vorbereiteten Spargelstengel. Letztere werden in Salzwasser fast weich gekocht, mit kaltem Wasser übergossen und in die Gläser dicht nebeneinander gestellt. Man giesst kaltes Wasser darauf und sterilisiert 60 Minuten bei 98°. Nach 2 Tagen stellt man die Spargelkonserven wieder aufs Feuer und kocht noch einmal 30 Minuten bei 90°. Bruchspargel und Spargelspitzen werden genau so eingemacht wie die ganzen Spargelstengel.

2. Methode. - Die geschälten, auf die Höhe der Gläser zugeschnittenen Spargelstengel werden gewaschen und dicht nebeneinander in die Gläser gefüllt. Stellt man die Köpfe nach oben, so brechen sie leicht beim Herausnehmen. Die gefüllten Gläser unwickelt man mit einem nassen Tuch, giesst heisses Wasser darin und lässt dieses 10 Minuten auf dem Spargel stehen. Dasselbe Verfahren soll man viermal

wiederholen. Erst das fünfte Wasser lässt man im Glas, sterilisiert eine Stunde bei 98° und nach einigen Tagen noch 30 Minuten bei 90°.

## 7 - SPINAT, MANGOLD, SAUERAMPFER

Konservieren durch Einkochen.

Spinat, Mangold und Sauerampfer, die zum Konservieren bestimmt sind, dürfen nicht bei warmem Wetter gepflückt werden. Die Blätter werden gut gewaschen. Das Weichkochen in völligem Wasser ist zu unterlassen, weil mit dem Wasser auch ein Grossteil der so wertvollen Nährsalze fortgeschüttet wird. Den Spinat dämpfe man in Butter ohne Wasserzusatz weich, gebe die Gewürze hinzu, fülle in Pokale und sterilisiere wie alle andern Gemüse (Siehe Grundsätzliches über Sterilisieren von Gemüse.).

## 8 - MÖHREN

a) Konservieren von Möhren mit Erbsen durch Einkochen.

Eingekocht werden die Möhren meist nur im Verein mit Erbsen. Die Erbsen werden gepflückt und sofort enthülst. Man übergiesst sie mit kochendem Wasser oder kocht sie eine "Welle" ab, schüttet sie in beiden Fällen auf ein Sieb und übergiesst sie mit kaltem Wasser. Junge Möhren werden geschabt oder in einer Handvoll Salz auf einem Tuche abgerieben, gewaschen und 5 - 8 Minuten bei offenem Topfe abgekocht, darnach abgeschückt und abwechselnd mit den Erbsen in die Gläser gefüllt. Erhitzungsdauer: 1 Stunde bei 98° und nach 2 Tagen noch  $\frac{1}{2}$  Stunde bei 90°.

Selbstverständlich kann man auch Möhren allein in Einmachgläser einkochen.



## b) Aufbewahrung der Mehren im Keller.

Die billigste Aufbewahrungsmethode für die Mehren ist das Aufbewahren im Keller. In grosse Kisten gibt man eine Lage feinen, trockenen Sand, eine Lage Mehren und so weiter bis die Kiste voll ist. Anstatt Sand kann man auch Sägemehl oder Zeitungspapier als Zwischenlagen verwenden.

## 9- KOHLRABI- UND

## SELLERIE = KNOLLEN

## Konservierung durch Einkochen.

Diese Knollen werden geschält, gewaschen, in Salzwasser fast weich gekocht, abgeschüttet, abgeschreckt mit kaltem, klarem Wasser, in Pokale gefüllt und eingekocht. Zuerst 1 Stunde bei 98° und dann nach 2 Tagen  $\frac{1}{2}$  Stunde bei 90°.

## 10- GURKEN

## a) Konservieren von Gurken in Essig.

Kleine, tadellose Gurken und kleine geschälte Zwiebeln werden mit einem groben Tuch abgerieben, mit Salz bestreut und 24 Stunden in einer Schüssel stehen gelassen. Während dieser Zeit soll man sie einige Male wenden. Man trockne die Gurken dann wieder mit einem sauberen Tuche und fülle sie in den "Gurkentopf", der nur für diesen Zweck gebraucht wird. Auf den Boden des Topfes kann man Rebblätter legen und zwischen die Gurken Dill, Pfefferkörner, Lorbeer, Gewürznelken, Estragon und kleine Zwiebeln. Darnach schüttet man den abgekochten und abgekühlten Essig darüber und bindet zu. Nach 2 Wochen kocht man den Essig wieder auf und giesst ihn nach Erkalten wieder über die Gurken. Der Essig verdunstet und muss daher immer einige cm über den Gurken stehen, oder man muss dessen von Zeit zu Zeit nachgiessen. Den gefüllten Topf bewahrt man an einem kühlen Orte auf. Nach

$1\frac{1}{2}$  - 2 Monaten sind die Gurken gebrauchsfertig.

b) Konservieren von Schlangengurken in Essig.

Schlangengurken schält man, schneidet sie in dünne Scheiben, bestreut sie mit Salz, lässt sie 12 - 24 Stunden stehen und schüttelt sie öfters. Nach dieser Zeit schüttet man die Flüssigkeit ab, trocknet die Gurken in einem Tuche, füllt sie in Gläser, übergießt sie mit verdünntem, abgekochtem und abgekühltem Weinessig, fügt, wie bei den kleinen Gurken, Gewürze bei, bedeckt sie 2-3 cm hoch mit Baumöl und bindet zu. Diese Gurken kann man 4 - 6 Monate lang aufbewahren.

## 11-KURBIS

a) Konservieren von Kürbissen durch Einkochen.

Kürbisse werden in unserm Lande am häufigsten zu Marmelade verarbeitet.

Will man aber Kürbisse einkochen, so verfährt man nach folgender Methode:

Von den Kürbissen entferne man die Schale und das Kerngehäuse, schneide sie in Streifen, Würfel oder steche auch kleine Kugeln aus. Die Kürbisstücke koche man einige Minuten in schwachem Essigwasser und giesse dieses ab. Auf 1 Pfund Kürbisstücke koche man 350 - 400 gr Zucker mit ein wenig Wasser auf und füge  $\frac{1}{2}$  Liter guten Weinessig hinzu. Nachdem diese Lösung abgeschäumt und abgekühlt ist, giesse man sie auf die eingefüllten Kürbisstücke und sterilisiere 20 Minuten bei 80°.

b) Kürbismarmelade.

Das von der Schale und den Kernen befreite Fruchtfleisch wird feingehackt oder durch die Hackmaschine getrieben und mit 350 gr Zucker auf 1 kg Kürbis und etwas Zitronensaft zu steifer Marmelade gekocht. Bei der Bereitung dieser Marmelade kann man Johannisbeeren, Brombeeren oder Quitten mitkochen. Die Marmelade behält dadurch keinen so faden Geschmack.

# 12 - RHABARBER

## a) Konservieren von Rhabarber durch Einkochen.

Leider wird der Rhabarber in unserm Lande nicht so viel verbraucht, wie das seine gesundheitsfördernden Eigenschaften und sein erfrischender Geschmack rechtfertigen. Derselbe kann nicht bloss zu Marmelade oder Tortenaufstrich verwendet werden, sondern gibt auch ein vortreffliches Gemüse und lässt sich in Konserven aufbewahren.

Die von der Mutterpflanze abgedrehten, nicht abgeschnittenen, Stiele werden sorgfältig geschält, in Würfel oder in Stangen von der Höhe der Gläser geschnitten, mit kochendem und dann mit kaltem Wasser überschüttet. Die gut gereinigten Pokale werden mit dem Rhabarber gefüllt. Auf 1 Literglas gibt man 4 - 5 Esslöffel Zucker, giesst Wasser dazu bis 1 Fingerbreit vom Rande des Glases entfernt, putzt diesen ab, legt den Gummiring und den Deckel darauf und sterilisiert 25 Minuten bei 80°.

## b) Konservieren von Rhabarber in Flaschen.

Den, wie vorher angegeben, zubereiteten rohen Rhabarber füllt man in Flaschen, stösst die Flaschen auf einer weichen Unterlage öfters auf, damit recht viel hineingeht, verschliesst sie und kocht sie 10 Minuten bei 80°.

## c) Rhabarbermarmelade.

Man schält den Rhabarber, wäscht ihn in valligem Wasser, überweilt ihn mit kochendem Wasser, lässt abtropfen, kocht zu Brei, gibt das gleiche Gewicht Zucker wie Rhabarber hinzu und kocht bis zum Steifwerden ein. Nach Belieben kann man den Saft einer Apfelsine (Orange) zu dieser Marmelade geben.

## d) Marmelade von Rhabarber und getrockneten Aprikosen.

Zwei Kilogramm Rhabarber werden wie für einfache Marmelade vorbereitet. Man gibt 1 Pfund getrocknete Aprikosen hinzu und lässt das Ganze mit dem gleichen Gewicht Zucker eine Nacht stehen. Der ausgetretene Rhabarbersaft weicht die Aprikosen auf. Am andern Morgen kocht man alles zu Marmelade ein.

# 13-TOMATEN

## a) Konservieren von Tomaten durch Einkochen.

Man nehme ganz reife, aber noch feste, nicht zu dicke Tomaten. Dieselben werden mit einem Tuche abgewischt, mit einer Gabel etwas durchstochen, da sie dann nicht so leicht platzen. Hierauf füllt man sie in die Gläser ohne sie fest zu drücken, gibt Wasser oder schwaches Salzwasser darüber und erhitzt 20 Minuten bei 80°. Die Tomaten können auch vor dem Einlegen einige Augenblicke in kochendes Wasser gelegt und dann geschält werden.

## b) Konservieren von Tomaten in Essig.

Die noch festen Tomaten werden mit einem Tuch abgerieben, mit einer Gabel oder Stricknadel durchstochen und in einfache Gläser oder Steinguttöpfe gefüllt; man lässt dann halb Weinessig, halb Wasser aufkochen, schüttet nach vollem Erkalten diese Flüssigkeit auf die Tomaten und übergießt das Ganze mit 3 - 4 fingerhoch Öl. Die so eingemachten Tomaten halten sich 5 - 6 Monate. Zu Salat sind sie gleich gebrauchsfertig.

## c) Tomatenpuree.

1. Methode. - Ganz reife Tomaten werden in Hälften geschnitten, die wässrigen Teile und das Mark ausgenommen, bis über die Hälfte eingekocht, passiert und von neuem aufs Feuer gebracht. Man gibt dann die festen Teile der Tomaten hinzu, würzt mit Salz, fügt eine feingeschnittene Zwiebel, eine Zehe Knoblauch auf je 1 kg Tomaten bei, kocht das Ganze noch ein, füllt in Flaschen (Bier- oder Limonadeflaschen) und sterilisiert 10 Minuten bei 80°. Gebraucht man einfache Flaschen zum Einfüllen, so gibt man 2 - 3 cm hoch Baumöl darauf, korkt mit neuen Korken zu und schliesst dieselben mit Paraffin oder Siegellack luftdicht ab.

2. Methode. - Die abgeriebenen Tomaten schneide man in Scheiben und lasse sie, ohne Wasser beizufügen, fest einkochen, treibe die Masse durch ein feines Sieb, fülle sie nach dem Abkühlen in kleine Einmachgläser und sterilisiere 50-60 Minuten bei 98°.

d) Marmelade von grünen Tomaten.

Auf 1 Pfund Tomaten rechnet man 400 gr Zucker. Will man den Geschmack verbessern, so nimmt man auf 6 Pfund Tomaten 1 Zitrone. Die grünen Früchte schneidet man in Scheiben, vermengt sie mit dem Zucker, lässt sie 24 Stunden stehen, stellt sie in einem kupfernen Kessel aufs Feuer und kocht langsam bis zur Geleprobe.

e) Marmelade von reifen Tomaten.

Auf diese Tomaten schüttet man warmes Wasser, damit sie sich schälen lassen. Man legt sie dann in kaltes Wasser, schneidet die geschälten Tomaten in der Mitte durch und drückt die Kerne heraus, wozu man einen kleinen Löffel gebrauchen kann. In einen gekochten Sirup von 1 Glas Wasser und 1 kg Zucker fügt man ein wenig Zitronensaft und Vanille, gibt 3 Pfund vorbereitete Tomaten hinein und kocht 3 Stunden.

## 14 - PILZE

a) Konservieren von Pilzen durch Einkochen.

Die zu konservierenden Pilze müssen sorgfältig gereinigt werden. Es kommt oft vor, dass an der Verbindungsstelle von Stiel und Hut sich kleine Maden befinden. Deshalb schneide man alle Pilze, auch die kleinen, um allen Schmutz besser entfernen zu können, in der Mitte durch. Kleinere Pilze ziehe man immer zum Frischhalten vor. Um die Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze und wie sie alle heißen, von allen erdigen Teilen und allem Schmutz zu befreien, legt man sie 3 - 4 Minuten in kaltes Wasser. Die Pilze werden, wenn sie genau so vorbereitet sind wie wenn man sie kochen würde, in kochendes Wasser gegeben und 10 - 15 Minuten lang gekocht. Zu diesem Salzwasser könnte man etwas Natron und Zitronensaft geben. Sind die Pilze fast weich, füllt man sie in die auf nassen Tüchern stehenden Gläser, giesst frisch gekochtes Salzwasser darauf und sterilisiert eine Stunde bei 98°. Alle Pilze kann man auch als fertiges Gemüse einmachen, z.B. in Butter gedämpft. Dann werden sie mit der sich gebildeten Brühe eingefüllt und wie oben angegeben sterilisiert.

56.

b) Trocknen der Pilze.

Kleine, gesunde Pilze schält man und lässt sie 2 Tage an der Sonne liegen um sie nachher noch im Bratofen (Scheffchen) bei einer Hitze von 40 - 50° nachzutrocknen. Man kann sie in eine Schnur einreihen und in der Nähe der Kochmaschine hängend fertig trocknen. Bis zum Gebrauch bewahrt man sie in gut verschlossenen Büchsen auf.

## 15 - MACÉDOINE VON GEMÜSEN

---

In einem Haushalt, der über einen eigenen Garten verfügt, ist es von Nutzen, wenn man verschiedene Gemüsearten zusammen in einen Pokal füllt, mit Essig übergiesst und einkocht. Dann ist es zu jeder Jahreszeit leicht, schnell und ohne grosse Mühe eine kalte Platte mit Mayonnaise wie z.B. "Macédoine à la Russe" herzustellen. Diese Konserven erhalten auch ein besonders schönes Aussehen. Zu ihrer Herstellung verwendet man meistens Blumenkohl, Erbsen, Bohnen, Möhren und Kohlrabi. Von diesen Gemüsen wird jede Art für sich in Salzwasser nicht zu weich gekocht, darnach mit kaltem Wasser abgeschreckt und in kleine Würfel geschnitten. Man füllt sie nun lagenweise in ziemlich grosse Gläser, doch so, dass eine schöne Farbenzusammenstellung entsteht, z.B. rot, weiss, grün. Weinessig verdünnt man zur Hälfte mit Wasser, kocht ihn, giesst ihn über die eingefüllten Gemüse, schliesst die Einmachgläser wie üblich und sterilisiert 20 Minuten bei 80°.

# 16-MIXPICKLES

Aehnlich wie bei "Macédoine von Gemüse" verfährt man beim Einkochen und Herstellen von "Mixpickles".

Noch zarte Bohnen, Erbsen, Mehren, Blumenkohl, Rosenkohl (Broklien) werden jede Art für sich in Salzwasser abgekocht, auf ein Sieb genommen und mit kaltem Wasser übergossen. Perlzwiebeln und kleine Schalotten werden geschält, Gurken schneidet man in kleine Stifte und die weichgekochten Gemüse in kleine Würfel. Alles Genannte schichtet man in einfache Gläser abwechselnd mit Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Estragon. Das Ganze übergießt man mit abgekühltem Weinessig. Nach einigen Tagen giesst man den Essig ab, kocht ihn auf und schüttet ihn wieder kalt auf die Gemüse, welche ganz davon bedeckt sein müssen. Die Gläser bindet man mit Pergamentpapier zu und bewahrt sie kühl auf.

+++++

# 3. Konservieren von Fleisch

## 1. - KONSERVIEREN VON FLEISCH FÜR LÄNGERE ZEIT

Dort, wo es der Hausfrau ein Leichtes ist, stets frisches <sup>Fleisch</sup> Gemüse zu beschaffen, soll sie vom Fleischkonservieren möglichst wenig Gebrauch machen. Das Konservieren von Fleischwaren ist nur in den Fällen angezeigt, wo eine lohnende Aufbewahrung jeweiliger Ueberproduktionen, namentlich auch aus eigener Wirtschaft, oder eine erleichterte Beschaffung in Notfällen damit verbunden werden kann. In rein gesundheitlicher Beziehung bietet das Konservieren von Fleisch, sowie beinahe sämtlicher tierischer oder pflanzlicher Erzeugnisse, keine Vorteile.

a) Konservieren von Fleisch durch Einkochen.

Alle Fleischspeisen, welche sterilisiert werden, müssen, mit Ausnahme von



Wurst und "Pâté", die roh eingelegt werden, vorher gekocht oder gebraten werden. Wenn möglich, entferne man die Knochen, denn diese füllen nur unnützerweise die Einmachgläser. Die Fleischspeisen werden wie zum direkten Servieren fertig gekocht oder gebraten, nur gibt man kein Mehl und keine Sahne (Rahm) zur Sauce. Man füllt das Fleisch mit der Brühe, Tunke oder Sauce in die mit Sodawasser ausgespülten und mit klarem Wasser nachgereinigten Gläser. Die Saucen dürfen das Glas nie bis über die Hälfte füllen. Beim Sterilisieren könnte sonst der Inhalt steigen, Fett würde sich zwischen den Deckel und den Gummi ansetzen und ein "Scheinverschluss" wäre die Folge. Bei eintretender Wärme würde das zwischen Deckel und Gummi eingeklemmte Fett schmelzen und das Glas würde "aufgehen". Aus demselben Grunde überwache man die fertigen Fleischkonserven besonders während den Tagen der ersten Hitze. Hat man das Fleisch in den Pokalen und sind diese sorgfältig geschlossen, sterilisiert man sie 1 Stunde bei 98°.

#### b) Konservieren von Fleisch in Büchsen.

Viel leichter und weniger kostspielig ist das Einkochen von Fleisch in Büchsen. Denjenigen Familien, die Hausschlachtungen vornehmen, ist dieses Aufbewahrungsverfahren sehr zu empfehlen. Die Maschine zum Verschliessen der Büchsen ist jedoch etwas teuer. Deshalb ist es angezeigt, wie das ja in vielen Ortschaften unseres Landes bereits der Fall ist, dass ein Dorfverein, eine Genossenschaft, ihren Mitgliedern eine solche Maschine zur Verfügung stellt. Die Dosen sind im Verein zu Einmachpokalen billiger und da sie öfters benutzt werden können, ist das Einkochen in Dosen ganz wirtschaftlich. Für das Sterilisieren kann man einen einfachen Waschkessel benutzen, in den die Büchsen hineingelegt werden.

Das Fleisch kann gekocht oder gebraten am besten aber roh in die Büchsen gefüllt werden. Die gefüllten Dosen legt man auf Heu oder Stroh in den Kessel, füllt denselben mit Wasser bis zur Höhe der Büchsen und lässt sie 1 - 1½ Stunden kochen. Steigen während des Kochens Blasen auf, so ist das ein Zeichen dafür, dass eine Büchse nicht gut geschlossen ist. Man suche dieselbe heraus und verschliesse sie von neuem. Entnimmt man die gekochten Dosen dem Wasser, so drückt man die nach aussen gewölbten Deckel zurück. Um den Inhalt der Büchsen kenntlich zu machen, schreibt man vor dem Kochen mit einem Nagel Punkte oder andere Zeichen auf dieselben und notiert die Bedeutung dieser Zeichen. Erst nach dem Erkalten klebt man dann Etiketten mit der Angabe des Inhaltes auf. Die Büchsen müssen kühl aufbewahrt werden.

c) Konservieren von Fleisch durch Einlegen in Fett.

Dieses Verfahren findet besonders beim Aufbewahren von "Koteletts" Verwendung. Die Letzteren werden angebraten, in einen Topf gefüllt und das geschmolzene Fett, gewöhnlich Schmalz wird darüber geschüttet. Lagenweise legt man wieder Koteletts hinein und giesst jedesmal wieder Fett darüber. Die letzte Lage Fett muss bis über die Koteletts stehen. Das so in Fett eingemachte Fleisch hält sich einige Monate, muss aber kühl aufbewahrt werden.

d) Konservieren von Fleisch durch Einsalzen.

1. Methode. - Vom gesundheitlichen Standpunkte aus ist das Einsalzen des Fleisches nicht so zu empfehlen wie das Einkochen in Dosen. Das Salz entzieht dem Fleisch nicht nur Zellsaft, sondern auch Eiweiss und mineralische Stoffe. Das eingesalzene Fleisch oder Pökelfleisch (Gesolpertes) hält sich jedoch gut, wenn man beim Einsalzen die nötige Sorgfalt verwendet. Auf 100 kg Fleisch rechnet man 6-7 kg Salz. Die Fleischstücke werden mit dem Salz eingerieben, Speck jedoch nicht soviel wie Muskelfleisch, in ein gut gereinigtes, trocknes Fass geschichtet und zwar mit der Schwarte nach unten. Zugleich achte man darauf, dass zwischen den einzelnen Schichten so wenig Hohlraum als möglich entstehe. Die Knochen dürfen den Rand des Fasses nicht berühren. Der sich in einigen Tagen bildende Saft wird von Zeit zu Zeit erneut über das Fleisch geschüttet. An den Ansatzstellen der Knochen (Äpfelchen bei den Schinken) verdirbt das Fleisch am leichtesten. Deshalb streue man etwas mehr Pfeffer an diese Stellen. Unter das Salz, das man zum Einreiben des Fleisches gebraucht, kann man feingeschnittene Schalotten geben. Die kleineren Stücke Fleisch bleiben 2 Wochen, die grösseren Stücke und die Schinken 3 Wochen in der Salzlösung (Lake) liegen.

2. Methode. - Eine einfachere Methode, das Fleisch einzusalzen, besteht darin, dass man eine Salzlösung kocht. Auf 50 kg Fleisch rechnet man 20 Liter Wasser und  $3\frac{1}{2}$  kg Salz. Das Wasser wird mit dem Salz gekocht, abgeschäumt und kalt auf das in das Fass geschichtete Fleisch gegeben. Die Salzlösung (Lake) muss das Fleisch bedecken. Wäre dieses nicht der Fall, so kocht man etwas Lake nach und giesst sie darüber. Das Fass muss gut zugedeckt bleiben, damit nicht zuviel Luft eintrete.

e) Konservieren von Fleisch durch Räuchern.

In unserm Lande wird jedes Jahr sehr viel Fleisch geräuchert. Es ist deshalb wichtig, dass die Hausfrauen auf das, was zur Erzielung von gutem

Räucherfleisch notwendig ist, aufmerksam gemacht werden.

Das gepökelte Fleisch wird durch das Räuchern auf einige Jahre haltbar gemacht. Der Rauch enthält Stoffe, wie Kreosot und andere, welche eine Gärung verhindern; auch bildet sich unter der Raucheinwirkung an der Aussenschicht des Fleisches eine Kruste, welche das Eindringen der Fäulnisbakterien verhindert. In unserm Lande räuchert man gewöhnlich das Fleisch im Schornstein, Rauchfang, oder einer eigens auf dem Speicher eingerichteten Räucherammer. Der Raum, wo das Fleisch geräuchert wird, soll soweit von der Feuerstätte entfernt sein, dass der Rauch abgekühlt und trocken an das Fleisch kommt. Zum Räuchern gebrauche man trockenes Holz oder Sägemehl. Nie soll man zum Zwecke des Räucherns Stein- oder Presskohlen (Briquettes) verwenden.

Hat das Fleisch eine hellbraune Farbe erreicht, so entnehme man es dem Rauchfang, hänge es in einen Drahtschrank oder jedes Stück einzeln in ein Säckchen gebunden in die freie Luft. Das Fleisch ist stets vor Fliegen zu schützen.

Dauerwurst wird 1 - 2 Wochen in die frische Luft gehängt und dann erst in den Rauchfang.

## 2-KONSERVIEREN VON FLEISCH

### FÜR KÜRZERE ZEIT (1 bis 8 Tage)

Die Hausfrauen kommen oft in die Lage, frisches Fleisch für kürzere Zeit aufbewahren zu müssen. Dafür gibt es verschiedene Verfahren.

1° Das Einschlagen in ein mit Essig getränktes Tuch, namentlich für Kalbfleisch.

2° Durch Anbraten. Das Fleisch muss auf starkem Feuer schnell von allen Seiten angebraten werden, damit es inwendig roh bleibe. Die Kruste, die sich beim Anbraten bildet, verhindert das Eindringen der Fäulniskeime.

3° Durch Begiessen mit heissem Fett. Das Fett verschliesst die Poren des

62.

Fleisches und bewahrt es vor dem Verderben.

4° Durch Einlegen in saure Milch. (Leber)

5° Durch Einbeizen (Rindfleisch). Zur Beize kocht man Essig mit Wasser zu gleichen Teilen, gibt Pfefferkerner, Gewürz, Nelken, Lorbeerblätter hinzu und giesst die Flüssigkeit kochend über das Fleisch. Dasselbe zieht sich zusammen und nimmt eine graue Farbe an. Die äussern Eiweisschichten gerinnen und es bleibt den Fäulniskeimen keine Angriffsfläche mehr.

6° Durch Abkochen (Gehirn - Pügel). Man bewahrt das Fleisch in der Brühe auf.

7° Durch Aufbewahren in Eisschränken. Das Fleisch darf nie direkt mit dem Eis in Berührung kommen. Auch soll es, sobald es dem Eisschrank entnommen ist, zubereitet werden.

+++++

## 4. Konservieren der Eier

Zum Aufbewahren eignen sich am besten Mai- oder Augusteier. Eier, welche zum Aufbewahren bestimmt sind, müssen unbedingt frisch sein. Frische Eier sind durchsichtig und schwappeln nicht beim Schütteln. In klares Wasser gelegt, sinken frische Eier unter und bleiben horizontal liegen. Nach etwa 4 Tagen heben sie sich an dem dickeren Ende etwas nach oben, denn der Inhalt fängt an zu verdunsten. Nehmen dieselbe eine vertikale Stellung, so sind sie gewöhnlich nicht mehr zu gebrauchen. Die Frische der Eier lässt sich noch besser feststellen, wenn man dieselbe in eine 12° Salzlesung legt. Eier vom Tage sinken ganz unter. Eier von 2 - 4 Tagen schwimmen in dieser Salzlesung während solche von 15 Tagen an die Oberfläche kommen.

Hat man sich von der Frische der einzumachenden Eier überzeugt, so reibt man dieselben mit einem in Essigwasser getauchten Lappen ab und legt sie in Steinguttopfe mit der Spitze nach unten. Man darf nie mehr wie 10 Schichten Eier aufeinanderlegen, weil sonst die zu unterst liegenden zerdrückt werden könnten. Man achte auch darauf, dass kein gebrochenes Ei mit eingemacht wird. Dasselbe würde faulen und der faulige Geruch würde sich den andern Eiern mitteilen. Aus demselben Grunde sollen eingemachte Eier nicht transportiert werden. Sind die Eier in den Topfen eingefüllt, so schüttet man am besten eine Wasserglaslesung

darüber. Für diese Lösung nimmt man auf 1 Liter Wasserglas 9 Liter Wasser. Das Wasserglas muss eine Hand breit über den Eiern stehen, weil dasselbe verdunstet und nach einiger Zeit die Eier nicht mehr ganz bedecken würde. Der Topf muss auch zugedeckt werden, damit das Wasserglas schneller geliere.

Eier lassen sich auch gut in Kalkmilch einmachen. Um zu verhindern, dass die Eier den Kalkgeschmack zuviel annehmen, fügt man der Kalklösung Salz zu. In einem Eimer übergießt man  $\frac{1}{2}$  Pfund Kalk mit  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser. Ist der Kalk ganz zerfallen, so gibt man auf 1 Liter dieser Lösung 10 Liter Wasser bei und 1 kg Salz, verrührt die Mischung gut und verwendet dieselbe genau wie die Wasserglaslösung.

Die Eier kann man auch mit Garantol, einem in der Apotheke käuflichen Puder einmachen. Man verfähre genau nach der auf den Paketen angegebenen Gebrauchsanweisung.

Für kürzere Zeit (2 - 4 Wochen) kann man die Eier aufbewahren durch:

- 1° Einwickeln in Zeitungspapier,
- 2° Einlegen in Korn, Reis und andere Getreidekörner,
- 3° Einlegen in Sägemehl,
- 4° Einreiben mit Glyzerin.

+++++

## 5. Konservieren der Milch

Milch kann durch Kälte oder Hitze vor zu schnellem Verderben bewahrt werden.

Frischgemolkene Milch soll direkt abgekühlt werden. Rohe Milch decke man stets zu und lasse sie nicht in der Nähe starkriechender Speisen stehen. Die Gefässe für die Aufbewahrung der Milch sollen aus Glas, Porzellan oder Steingut bestehen. Emailgefässe dürfen, wenn sie zum Aufbewahren der Milch Verwendung finden, keine Stellen aufzeigen, wo das Email abgesprungen ist. Milchgefässe müssen stets besonders sauber sein. Darin zurückbleibende Milchreste verursachen ein schnelles Sauerwerden der frischen darin geschütteten Milch. Die Gefässe sollen immer an der frischen Luft getrocknet werden.

Wird die Milch abgekocht, so hält sie sich im Sommer 1 - 2 und im Winter 2 - 3 Tage. Das Kochen der Milch muss schnell erledigt werden. Auch gebrauche man hierzu immer nur den zum Milchkochen bestimmten Topf. Vor dem Hineingiessen der Milch schwenke man den Topf mit klarem Wasser aus, um ein Anbrennen oder Ansetzen von geronnenem Eiweiss in Form von kleinen Pünktchen am Boden des Topfes zu verhindern. Damit die Milch nicht überkoche wird öfters mit einem Holzleffel darin gerührt, um die sich bildende Haut zu zerstören. Eigens einge-

richtete Milchtöpfe, welche das Ueberkochen der Milch verhindern sollen, bringen nicht immer den gewünschten Erfolg. Uebergekochte Milch ist nicht notwendigerweise gekocht. Das Ueberkochen beginnt schon bei 70 - 80°. Die sich auf der warmen Milch bildende Haut schliesst den sich entwickelnden Wasserdampf ein. Der dabei entstehende Druck zerstört plötzlich die Haut. Der dann massenhaft aufsteigende Dampf bringt die Milch zum Ueberkochen. Die gekochte Milch bringe man an einen kühlen luftigen Ort.

+++++



## 6. Konservieren der Butter

Frische Butter verliert schon nach einigen Tagen ihren guten Geschmack. Schuld daran tragen Bakterien und Pilze, die mit der Luft an die Butter kommen und dort ihre Zersetzungstätigkeit beginnen.

Um Butter möglichst lange frisch zu bewahren, gebe man sie immer in ein Buttertöpfchen und lasse sie nicht frei auf einem Teller stehen. Auf die Oberfläche des Töpfchens lege man ein in Salzwasser ausgewrungenes Tuch oder stelle das Ganze in klares Wasser, das man von Zeit zu Zeit erneuert.

Will man Butter einige Monate lang aufbewahren, muss sie eingesalzen werden. Man rechnet 60 gr feines Salz auf 1 kg Butter. Die Aufbewahrungsgefäße aus Steingut oder Holz werden mit Sodawasser gespült und mit heissem Wasser nachgeschwenkt. Sind dieselben vollständig trocken und abgekühlt, reibe man die Topfwände mit reinem Salz ab. Die Butter wird auf einem Brett ausgebreitet mit dem gut trockenen Salz geknetet, damit alle Milch ausgepresst werde, fest in den Topf eingefüllt, so dass keine Zwischenräume bleiben. Auf die Oberfläche streue man Salz oder giesse eine schwache Salzlösung darauf, die man alle 14 Tage erneuert. Für diese Salzlösung kocht man 1 Liter Wasser mit 250 gr Salz, passiert sie durch ein feines Tuch und lässt sie erkalten.

+++++

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort: Aufgaben der Hausfrau in der Familienernährung .....	a
I. - Grundsätzliches über das Konservieren der Nahrungsmittel .....	1
A. - Grundsätzliches über die Beschaffenheit und die Behandlung der Gebrauchsgegenstände beim Konservieren von Nahrungsmitteln für den Haus- bedarf. ....	3
B. - Wichtige Merkmale beim Einkochen von Obst, Gemüse und Fleisch .....	5
C. - Grundsätzliches über Marmeladebereitung .....	8
D. - Grundsätzliches über Geleebereitung .....	9
E. - Grundsätzliches über Fruchtsaftbereitung .....	11
F. - Grundsätzliches über Likörbereitung .....	12
G. - Süssmostbereitung für den Hausbedarf .....	13
H. - Trocknen und Darren von Obst, Gemüse und Gewürz- kräutern für den Hausbedarf .....	14
I. - Aufbewahren von Obst im Keller .....	16
J. - Aufbewahren von Gemüse im Keller .....	17
II. - Das Konservieren der Nahrungsmittel .....	19
1. - Konservieren von Obst .....	21
A. - Beerenobst .....	21
1. - Erdbeeren .....	21
a) Konservieren von Erdbeeren durch Einkochen .....	21
b) Erdbeermarmelade .....	21
c) Marmelade aus Erdbeeren, Kirschen, Stachelbeeren und Himbeeren .....	22
2. - Rote Johannisbeeren .....	23
a) Konservieren von roten Johan- nisbeeren durch Einkochen .....	23
b) Rotes Johannisbeergelee .....	23
c) Roter Johannisbeersaft .....	24
d) Roter Johannisbeerwein .....	24
3. - Schwarze Johannisbeeren .....	25
a) Schwarze Johannisbeermarmel. ....	25
b) Schwarzes Johannisbeergelee .....	25
c) Schwarzer Johannisbeersaft .....	25
d) Schwarzer Johannisbeerlikör .....	26
e) Cassis .....	26

4. - Stachelbeeren	69.
a) Konservieren von Stachelbeeren durch Einkochen	26
b) Stachelbeermarmelade	26
c) Stachelbeergelee	27
5. - Heidelbeeren	27
a) Konservieren von Heidelbeeren durch Einkochen	27
b) Konservieren von Heidelbeeren ohne Zucker in Flaschen	28
c) Heidelbeermarmelade	28
d) Heidelbeersaft	28
6. - Himbeeren	29
a) Konservieren von Himbeeren durch Einkochen	29
b) Himbeermarmelade	29
c) Himbeergelee	29
d) Himbeersaft	30
e) Himbeerlikör	30
7. - Brombeeren	30
a) Konservieren von Brombeeren durch Einkochen	31
b) Konservieren von Brombeeren ohne Zucker durch Einkochen	31
c) Brombeermarmelade	31
d) Brombeergelee	31
e) Brombeersaft	31
8. - Holunderbeeren	32
a) Holunderbeergelee	32
b) Holunderbeersaft	32
9. - Trauben	33
a) Konservieren von Trauben durch Einkochen	33
b) Traubengelee	33
c) Marmelade aus Trauben, Birnen, Äpfeln und Quitten	33
d) Längeres Aufbewahren frischer Trauben	33
B. - Kernobst	34
1. - Äpfel	34
a) Konservieren von Äpfeln durch Einkochen	34
b) Konservieren von Apfelsaft durch Einkochen	34
c) Apfelgelee	34
d) Getrocknete Äpfel (Äpfelschnitz)	35
2. - Birnen	35
a) Konservieren von Birnen durch Einkochen	35
b) Konservieren von Birnen in Essig	36
c) Getrocknete Birnen	36
3. - Quitten	36
a) Quittenmarmelade	36
b) Quittengelee	37
c) Quittenbrot (Quittenkase)	37
d) Quittenbranntwein	37

C. - Steinobst	38
1. - Kirschen	39
a) Konservieren von Kirschen durch Einkochen	38
b) Kirschenmarmelade	39
2. - Mirabellen, Reineclauden und Pflaumen	39
3. - Zwetschen	40
a) Konservieren von Zwetschen durch Einkochen	40
b) Konservieren von Zwetschen in Bier- oder Limonadeflaschen durch Einkochen	40
c) Konservieren von Zwetschen mit Zuckerwasser	40
d) Konservierung von Zwetschen in Essig	40
e) Zwetschenmarmelade (Quetschekraut)	41
f) Trocknen der Zwetschen (Backen)	41
4. - Aprikosen	41
a) Konservieren von Aprikosen durch Einkochen	41
b) Aprikosenmarmelade	42
5. - Pfirsiche	43
Konservieren von Pfirsichen durch Einkochen	43
2. - Konservieren von Gemüse	44
1. - Erbsen	44
a) Konservieren grüner Erbsen durch Einkochen	44
2. - Bohnen	45
a) Konservieren grüner Bohnen durch Einkochen	45
b) Konservieren grüner Bohnen ohne Salz in Flaschen	46
c) Konservieren grüner Bohnen mit Salz	46
d) Konservieren grüner Bohnen in Essig	47
3. - Gartenbohnen (Puffbohnen)	47
Konservieren von Gartenbohnen durch Einkochen	47
4. - Kohl	47
a) Konservieren von Kohl durch Einkochen	47
b) Herstellung von Sauerkraut	47
5. - Blumenkohl	48
a) Konservieren von Blumenkohl durch Einkochen	48
b) Konservieren von Blumenkohl und Tomaten durch Einkochen	49
6. - Spargeln	49
Konservieren von Spargeln durch Einkochen	49
7. - Spinat, Mangold, Sauerampfer	50
Konservieren durch Einkochen	50
8. - Möhren	50
a) Konservieren von Möhren, Erbsen durch Einkochen	50
b) Aufbewahren der Möhren im Keller	50
	51

9. - Kohlrabi- und Sellerieknollen	51
Konservieren durch Einkochen	51
10. - Gurken	51
a) Konservieren von Gurken in Essig	51
b) Konservieren von Schlangengurken in Essig	52
11. - Kürbis	52
a) Konservieren von Kürbissen durch Einkochen	52
b) Kürbismarmelade	52
12. - Rhabarber	53
a) Konservieren von Rhabarber durch Einkochen	53
b) Konservieren von Rhabarber in Flaschen	53
c) Rhabarbermarmelade	53
d) Marmelade von Rhabarber und getrockneten Aprikosen	53
13. - Tomaten	54
a) Konservieren von Tomaten durch Einkochen	54
b) Konservieren von Tomaten in Essig	54
c) Tomatenpuree	54
d) Marmelade von grünen Tomaten	55
e) Marmelade von reifen Tomaten	55
14. - Pilze	55
a) Konservieren von Pilzen durch Einkochen	55
b) Trocknen der Pilze	56
15. - Macedoine von Gemüse	56
16. - Mixpickles	57
3. - Konservieren von Fleisch	58
1. - Konservieren von Fleisch für längere Zeit	58
a) Konservieren von Fleisch durch Einkochen	58
b) Konservieren von Fleisch in Büchsen	59
c) Konservieren von Fleisch durch Einlegen in Fett	60
d) Konservieren von Fleisch durch Einsalzen	60
e) Konservieren von Fleisch durch Räuchern	60
2. - Konservieren von Fleisch für kürzere Zeit	61
4. - Konservieren der Eier	63
5. - Konservieren der Milch	65
6. - Konservieren der Butter	67

+++++

12.8.1937.