

AUGUST OETKER

FÜR DIE KÜCHE!

DR. A. OETKERS GRUNDLEHREN DER KOCHKUNST
SOWIE
PREISGEKRÖNTE REZEPTE FÜR HAUS UND KÜCHE

Jeder Nachdruck ist nur mit Erlaubnis des Verfassers gestattet.

Dr. A. Oetker, Apothekenbesitzer, Bielefeld.

1895

Verlag Projekt Gutenberg-DE

ISBN: 9783865116406

© 2015

INHALT

Vorwort.	7
Was muß jede Hausfrau von der Chemie der Nahrungsmittel wissen?	9
Was ist ein schwacher Magen?	12
Welche Speisen sind leicht, welche sind schwer verdaulich?	14
Aufbewahrung der frischen Aepfel und Birnen während des Winters.	16
Das Backen.	18
Das Backen der Kuchen in der Küche!	20
Backwerke.	21
Das Bier als Getränk und als Nahrungsmittel.	24
Braten.	25
Das Brot.	28
Butter.	30
Kakao und Chokolade.	32
Vom Einlegen und Einmachen der Früchte für den Winterbedarf.	33
Ob wirklich ein Ei dem andern gleicht?	36
Das Feuer.	39
Die Fische etc.	40
Die verschiedenen Fleischsorten.	41
Fleischbrühe.	43
Gelée.	45
Gemüse, Kräuter und Salate.	47
Die Gewürze.	49

Der Käse.	52
Wie bereitet man einen guten Kaffee?	54
Kartoffeln.	57
Das Kochen.	59
Das Kochen der Hülsenfrüchte.	61
Dr. Oetkers Konservierpulver für Fleisch.	63
Die Luft.	65
Milch.	67
Der Thee.	74
Verdauung.	75
Das Wasser.	77
Der Wein.	79
Der Zucker.	80
Frage und Antwort über Dr. Oetker's Fabrikate für Küche und Haus.	81
Dr. Oetker's Recepte.	84
Entfernen der Rostflecken aus Weißwäsche.	89
Anerkennungsschreiben.	90
Etwas Praktisches für die Küche!	98

VORWORT.

In den gewaltigen Fortschritten, welche unserer Zeit ihr Gepräge geben und alle unsere Verhältnisse den Zielen des Praktischen, Schönen und Nützlichen entgegenführen, wird mehr und mehr auch der stille Wirkungskreis der Hausfrau ergriffen. Was in vergangenen Zeiten mühsame Arbeit war, das gestaltet sich unter dem Einfluß moderner Hilfsmittel zu angenehmer Beschäftigung; wo früher der Erfolg trotz aller Sorgfalt ein Spiel des Zufalles blieb, da ist gegenwärtig durch neue Methoden die Gewißheit des Gelingens gegeben, neue Gebiete ersprießlicher Thätigkeit sind der Hausfrau eröffnet, lästige und nutzlose Arbeiten ihr genommen worden und so ist die Vertreterin moderner Wirtschaftsweise nicht mehr verurteilt, in den ausgetretenen Geleisen ihrer Vorfahren zu wandeln, sondern sie kann mit freiem Geiste alle Gebiete ihres Wirkens überblicken, sich das Nützliche dienstbar machen und allen Nachteil erfolgreich vermeiden.

Wie kommt es nun, daß die Fortschritte der Chemie sich so langsam im Haus- und Küchenwesen einbürgern?

Zwei Ursachen kann man als die wahrscheinlichen angeben.

Die Anweisungen, welche bisher für die Hausfrauen geschrieben sind, waren nicht so klar und kurz gefaßt, wie es zur Erreichung eines Erfolges notwendig ist, oder sie wurden am grünen Tische ohne Rücksicht auf die Praxis geschrieben, und waren in Folge dessen unbrauchbar.

Andererseits werden auch vielfach die Anweisungen nicht genau genommen, man glaubt, daß es auf kleine Abweichungen und geringe Nachlässigkeiten nicht ankomme. Dem ist aber nicht so, denn gerade derjenige, der ein leicht verständliches Rezept geben will, muß sich so kurz und bestimmt wie möglich fassen und alles überflüssige Beiwerk streng vermeiden. Wer deshalb in seinem Hauswesen eine Neuerung einführen will, der höre nicht auf die klugen Ratschläge anderer, die nur zweifelhafte Resultate erzielt haben, sondern er verschaffe sich die Original-Anweisungen, um sie wörtlich und pünktlich zu befolgen.

In der Natur der Sache liegt es, daß sich das wirklich Gute nur langsam Bahn bricht und erst nur kleinen Kreisen zu Gute kommt. Was sich aber in diesen erprobt und bewährt hat, das muß der Allgemeinheit erschlossen werden.

Die Sammlung erhebt nicht den stolzen Anspruch auf Vollständigkeit, denn wann würde eine gründliche Reform des täglichen Lebens wohl jemals fertig! Aber es sind doch wesentliche Fortschritte, wenn gerade die wundesten Punkte dieses weiten Gebietes kritisch beleuchtet werden und wenn zu Aenderungen praktische Mittel gefunden und geeignete Ratschläge gegeben werden. Möge deshalb die deutsche Frauenwelt beherzigen, daß jede, auch die kleinste Verbesserung des Hauswesens nicht nur Arbeit spart, sondern auch Genuß schafft, nicht nur die Freude, sondern auch den praktischen Nutzen des Erfolges bringt.

Selbst prüfen!

Selbst urteilen!

WAS MUSS JEDE HAUSFRAU VON DER CHEMIE DER NAHRUNGSMITTEL WISSEN?

Alle Nahrungsmittel, welche zum Aufbau unseres Körpers dienen und zum Fortleben notwendig sind, kann man einteilen in lösliche und unlösliche Nahrungsmittel.

Zu den löslichen Nahrungsmitteln gehört der Zucker. Aufgelöst im Wasser oder im Magensaft tritt er in das Blut und wird hier zur Erzeugung von Wärme verbraucht.

Die Zahl der Nahrungsmittel, welche sich im Wasser nicht lösen, ist viel größer, und deshalb ist es eine der wichtigsten Ausgaben der Kochkunst, diese im Wasser unlöslichen Nahrungsmittel so vorzubereiten, daß sie sich unter den Einflüssen des Magen- und Darmsaftes leicht lösen. Denn jedes Nahrungsmittel muß ja zur Unterhaltung des Lebens im aufgelösten Zustande in das Blut treten können, sonst ist es zwecklos und ohne jeden Nährwert.

Die Eiweißstoffe kommen in gelöstem oder in festem Zustande in den Magen. Das Pepsin und die Salzsäure des Magensaftes machen die ungelösten Eiweißstoffe löslich, damit sie in das Blut übergeführt werden können.

Ebenfalls im Wasser unlöslich sind die Fette, welche wir täglich genießen; z. B. Butter. In dem Magen geht mit der Butter keinerlei Veränderung vor sich; sehr fette Speisen sind jedoch schwer verdaulich, weil das Fett die Eiweißstoffe umschließt und somit die Einwirkung des Magensaftes verhindert; die genossenen Speisen liegen wie Bleiklumpen im Magen; für solche Behandlung rächt sich der Magen; Druck und Schmerz stellen sich ein und am besten ist es noch, wenn der Magen sich durch eine kleine Explosion von dem Unverdaulichen befreit. Das Fett wandert bei normalen Verhältnissen durch den Magen in den Darm und wird hier unter dem Einflusse des Pankreatins so fein verteilt, daß es in die Blutbahn eintreten kann, um seinen Zweck zu erfüllen.

Für die Köchin ist es eine Hauptaufgabe, alle fetten Speisen so zuzubereiten, daß das Fett mit den anderen Stoffen, z. B. Mehl, recht innig

verbunden ist. Die Kuchen z. B., welche nach Dr. Oetker's Rezepten angefertigt werden, enthalten ja auch mehr oder weniger Butter, aber sind stets leicht verdaulich, weil durch die vielen Poren der Magensaft mit Leichtigkeit die Eiweißstoffe angreifen und lösen kann.

Ein anderes wichtiges Nahrungsmittel, die Stärke oder das Stärkemehl, ist ebenfalls unlöslich im Wasser. Betrachtet man die Stärke unter dem Mikroskope, so erkennt man, daß sie aus Körnern besteht. Die Körner sind umschlossen von einer Zellwand, welche unverdaulich ist, und Stärkekörner, welche im rohen Zustande in den Körper kommen, haben gar keinen Nährwert, weil sie von den Säften nicht gelöst werden können.

Deshalb ist es wiederum eine Hauptaufgabe der Köchin, die stärkemehlhaltigen Speisen so vorzubereiten, daß sie im Körper leicht gelöst werden können.

Dies geschieht auf verschiedene Weise. Rührt man die Stärke, z. B. Weizenstärke, mit kaltem Wasser an, so setzt sich das Pulver bald am Boden ab; erwärmt man jedoch das Wasser, so platzt die Umhüllung jenes Stärkekornes, der Inhalt tritt heraus und nach dem Kochen erhält man einen Brei, welcher sehr leicht verdaut wird. Dieser Vorgang findet immer statt beim Kochen von Kartoffeln, Puddings und Flammeris.

Beim Backen von Brot und Kuchen wird das an Stärkemehl reiche Weizenmehl mit den anderen Zuthaten gemischt und der hohen Temperatur des Ofens ausgesetzt. Jedes einzelne Stärkemehlkorn hat sich mit Wasser vollgesogen, kommt in den Ofen, platzt in der hohen Temperatur, weil das Wasser in Dampf übergeht und die Zellwand zerreißt, der Inhalt des Körnchens wird frei und zum Teil schon in lösliche Produkte verwandelt.

Die Kochkunst hat den Zweck, die Nahrungsmittel so vorzubereiten, daß die verdauende Thätigkeit unserer Organe die Arbeit leicht bewältigen kann. Ferner liegt es einer intelligenten Köchin ob, alle auf den Tisch gebrachten Speisen so zu würzen und so tadellos herzustellen, daß das Einnehmen einer Mahlzeit nicht nur eine Notwendigkeit

für das Leben ist, sondern auch ein Genuß wird, sodaß Mann, Frau und Kind so gestärkt sind, um mit neuem Mute die Arbeiten des Berufes bewältigen zu können.

*

WAS IST EIN SCHWACHER MAGEN?

Ein solcher, der viele Speisen nicht verträgt, welche gesunde und kräftige Personen gut verdauen, und gleichzeitig ein solcher, der nur relativ geringe Speisen aufnehmen und verdauen kann. Die Gründe sind mannigfach. Wenn Speisen, die sonst im allgemeinen bekömmlich sind, nicht vertragen werden, so hängt ein guter Teil dieses Fehlers von Gewohnheit, Geschmack und Vorstellung ab (verwöhnter Magen!). Viele Menschen vertragen die Milch nicht: manche aus subjektiver Abneigung, andere, weil sie Durchfall und selbst Erbrechen bekommen. Dies Letztere beruht auf starker übermäßiger Säurebildung im Magen. Sodann ist der schwache Magen klein und empfindlich: er verträgt nur geringe Mengen von Speisen, zuweilen fast nur flüssige oder weiche Speisen und er braucht lange Zeit, um sie durch den Pylorus zu entleeren. Vielleicht ist auch der Magensaft selbst schwach, es treten leichter Gährungen ein mit Gasbildung und Aufstoßen. – Der schwache Magen ist auch von geringer motorischer Kraft und vermag größere Mengen von Speisen, besonders von kompakten Speisen nur sehr langsam zu entleeren; diese bleiben daher lange liegen, können sich zersetzen, gähren, oder Druckgefühle erzeugen. Sehr zu beachten ist auch für den sogenannten schwachen Magen die Fähigkeit zu kauen. Diese ist von der Beschaffenheit der Zähne und der Kraft der Kaumuskeln abhängig. Für gute Zähne und kräftige Kiefer ist vieles leicht verdaulich, was für andere schwer und unverdaulich ist. Es ist von großer Wichtigkeit, daß der Arzt bei seinen diätischen Verordnungen hierauf mit Sorgfalt achtet. Wer gute Zähne hat, kann Brot und Fleisch in reichlicher Menge essen; wer schlechte Zähne hat, wie z. B. alte Leute, den nähre man mit Milch, Mehlspeisen, Eiern und Fleischpurées. Schwächliche Menschen, zarte Kinder nähre man ebenfalls mit weichen Speisen, denn sie ermüden schnell beim Kauen härterer Speisen (besonders Fleisch) und mit der Ermüdung schwindet die Eßlust. Von großer Bedeutung ist dieser Gesichtspunkt auch bei schwachen Kranken und Rekonvalescenten, welche weder die Kraft noch die Lust haben, harte Dinge zu genießen. Werden aber harte Speisen schlecht gekaut und verschluckt, so bleiben sie lange Zeit unverdaut im Magen liegen: sie sind also in diesem Falle schwer verdaulich. Endlich kommt auch die Empfindlichkeit des Magens in

Betracht. Der empfindliche Magen hat nach jeder reichlichen Mahlzeit ein Gefühl von Druck und Schwere, oft mit großer Belästigung verbunden. Dies Gefühl wird besonders durch harte (kompakte) Speisen bewirkt, welche lange im Magen liegen bleiben. Solche Speisen gelten dem empfindlichen Magen ebenfalls für schwerverdaulich. Auch der Geschmack, d. h. die Vorliebe oder Abneigung gegen gewisse Speisen, hat Einfluß auf den Begriff der Leicht- und Schwer-Verdaulichkeit. Das mit Widerwillen Genossene erzeugt ein unbehagliches Gefühl, vermindert den Appetit: »Diese Speise vertrage ich nicht«, hört man sagen. Dagegen wird die Lieblingsspeise in großen Mengen genossen und leicht befunden. Die psychische Vorstellung hat erheblichen Einfluß auf die Art, wie Speisen vertragen und verdaut werden. Hierbei ist aber wohl auch das Umgekehrte zu berücksichtigen, daß nämlich Jedermann, durch die Erfahrung belehrt, diejenige Speise mit Vorliebe genießen wird, welche ihm ein behagliches Gefühl erzeugt, und diejenige ungen, welche ihn belästigt. Gewohnheit, Vorstellung, Individualität greifen hier vielfach ineinander ein.

Was sind ungesunde Speisen? Eigentlich nur solche, welche schädliche Beimischungen enthalten. Der populäre Begriff der ungesunden Speisen deckt sich zum Teil mit dem Begriff der schwer verdaulichen; als ungesund wird aber auch eine unzweckmäßige Vereinigung von Speisen zu einer Mahlzeit oder auch ihre schlechte Zubereitung verstanden. Individuell ungesund sind Speisen, gegen die eine Idiosyncrasie besteht, wie z. B. Krebse, Hummer, Erdbeeren, Spargel, Spinat; für manche ist selbst Milch eine schädliche Speise. Viele Speisen können im Momente ungesund sein, abhängig von äußeren Verhältnissen (Sommerhitze, Kälte, drohende Epidemien) oder vom Zustande des Magens (Dyspepsie, Neigung zu Diarrhöe u. s. w.)

*

WELCHE SPEISEN SIND LEICHT, WELCHE SIND SCHWER VERDAULICH?

Gebratenes Fleisch ist leicht verdaulich, weil die durch die Hitze gelockerten Fleischfasern vom Magensaft schnell angegriffen werden können. Tunkt man jedoch ein Fleischstück in dicke fette Sauce, so wird es sofort viel schwerverdaulicher, weil der wässrige Magensaft nicht durch das Fett dringen kann. Der Magensaft braucht infolge dessen viel längere Zeit um das Fleisch zu lösen.

Eier, weich gekocht und mit Salz verspeist, sind sehr leicht verdaulich, denn das Eiweiß wird in diesem weichen schwammigen Zustand leicht vom Magensaft gelöst. Das Eigelb enthält das Fett sehr fein verteilt zwischen den anderen Bestandteilen und kann der Magensaft daher auch das im Eigelb vorhandene Eiweiß schnell in den löslichen Zustand überführen.

Milch ist leicht verdaulich, denn ihre Hauptbestandteile sind so fein verteilt, daß die Verdauungssäfte des Magens und des Darmes leicht einwirken können.

Käse ist ein leicht verdauliches Nahrungsmittel. Das ursprüngliche, unlösliche Eiweiß, aus welchem der Käse bereitet wird, ist durch die Gärung schon für die Verdauung vorbereitet und wird leicht vom Magensaft angegriffen und gelöst.

Stärkemehlhaltige Substanzen, z. B. Maismehl und Reis mit Milch gekocht, werden sehr gut verdaut, weil das Stärkemehl durch das Kochen aufgeschlossen ist und vom Darmsaft gelöst wird.

Kartoffeln in ihren verschiedenen Zubereitungen gekocht, geröstet etc., werden im Körper langsamer verdaut wie Mais und Reis.

Nudeln, Spätzle, Klöße werden leicht verdaut.

Wirsingkohl und gelbe Rüben enthalten ja auch Stärkemehl und Eiweiß, aber der menschliche Organismus ist nicht im Stande, die Nährstoffe dieser Pflanzen vollkommen auszunutzen.

Fette, z. B. Butter und Speck, werden leicht verdaut und vom Darmsaft so bearbeitet, daß sie ohne Mühe vom Körper aufgenommen werden können.

Wenn aber eiweißhaltige Substanzen mit viel Fett genossen werden, so stellen sich bei empfindlichen Personen manchmal Magenschmerzen ein. Dies rührt wahrscheinlich daher, daß das Fett die Einwirkung des Magensaftes auf die Eiweißsubstanzen verhindert.

Brot genießen wir in Gestalt von:

Weizenbrot. Dieses wird von allen Brotsorten am leichtesten verdaut, weil es sehr porös ist und den verdauenden Säften den Eintritt in die Poren am leichtesten gestattet.

Ein Brot aus Weizen- und Roggenmehl gebacken wird weniger gut ausgenutzt wie ein Brot aus reinem Weizenmehl.

Roggenbrot ist weniger porös und Pumpernickel hat nur sehr wenig Poren und die Folge ist, daß Pumpernickel am schwierigsten aufgenommen wird und dem Magensaft am meisten Arbeit verursacht.

Die landläufige Redensart, daß ein dunkles Brot aus reinem Roggen kräftiger sei wie Weizenbrot, ist falsch. Man esse einmal vom Weizenbrote dem Gewichte nach ebensoviel wie Roggenbrot, dann wird wohl Niemand behaupten können, daß er sich in seinem Kräftegefühl geschädigt finde. Roggenbrot ist aber billiger als Weizenbrot und wenn man für 10 Pfennig Roggenbrot verzehrt hat, so hat man viel eher das Gefühl der Sättigung, als wenn man für 10 Pfennig Weizenbrot zu sich genommen hat.

Manchmal hört man die Ansicht aussprechen, daß der Körper der Frau weniger Nahrungsmittel bedürfe wie der Körper des Mannes. Das ist in dieser Allgemeinheit ausgedrückt durchaus falsch.

Die arbeitende Frau hat denselben Anspruch auf eine genügende Ernährung wie der arbeitende Mann. Je schwerer die Arbeit, um so reichlicher muß die Nahrung sein; einerlei, ob Mann oder Frau.

*

AUFBEWAHRUNG DER FRISCHEN AEPFEL UND BIRNEN WÄHREND DES WINTERS.

Folgende Anweisungen sind gegeben von Herrn Kgl. Gartenbau-Direktor Heinrich Gaerd. t.

1. Richtige Wahl der Sorten und dabei Sichtung der Exemplare.
2. Man vermeide wurmstichige Früchte, verletzte, gedrückte Exemplare, weil jede Schadhaf tigkeit, mag sie auch noch so gering erscheinen, stets ein Herd für Fäulnis ist. Unter allen Umständen gefährlich sind Wunden, durch welche die Wachshaut verletzt ist.
3. Behutsames Pflücken der Früchte. Zum Pflücken wähle man heitere Tage, denn feuchtes Obst darf nicht eingewintert werden.
4. Die Winterfrüchte sind möglichst lange am Baume hängen zu lassen, um zur vollsten Ausbildung zu gelangen.
5. Es kommt nicht darauf an, ob die Stiele unverletzt oder gebrochen sind.
6. Das vielfach empfohlene Abwaschen der Früchte vor der Aufbewahrung ist keineswegs als eine Bedingung und Notwendigkeit anzusehen, ja sogar nachteilig, weil leicht Verletzungen an zartschaligen Früchten dadurch entstehen können.
7. Die Aufbewahrungsräume müssen eine möglichst gleichmäßige niedrige Temperatur haben und sollte dieselbe + 3 bis 5° R. nicht übersteigen; insbesondere sollen die Eingänge nach Nord oder Nordost gelegen sein.
8. Nächst der niedrigen Temperatur ist Dunkelheit eine Bedingung und Notwendigkeit. Dunkelheit ist künstlich herzustellen.
9. Als Aufbewahrungsräume dienen Keller, Kammern, Böden, Zimmer im allgemeinen.
10. Hat man bei gleichen Eigenschaften die Wahl zwischen Keller und Kammer, so ist dem Raum über der Erde der Vorzug zu geben.
11. Modernde Gegenstände oder solche, die einen üblen, multrigen Geruch verbreiten, auch Gemüse jeder Art, sind fern zu halten.

12. Entspricht der Aufbewahrungsraum allen Anforderungen, so ist vorzuziehen, die Früchte frei, uneingehüllt höchstens dreischichtig übereinander zu legen. Entschieden hartschalige Sorten ertragen auch ein höheres Uebereinanderlegen. Andererseits ist das Einwickeln in Seidenpapier, sowie das schichtweise Lagern in Kisten, Fässern, zwischen Isoliersubstanzen, wie pulverisierte Holzkohle, Sand etc., zu empfehlen.

13. Bewahrt man Früchte in Kisten, Fässern etc. auf, so soll man stets nur Sorten von gleicher Reifezeit in eine Kiste zu bringen suchen.

14. Wenn möglich, sind die Früchte so zu stellen, daß der Kelch nach unten, der Stiel nach oben gekehrt sei.

15. Man wische die Früchte mit einem weichen Tuche, bevor man sie zur Tafel giebt.

16. Die Früchte mit einer dünnen, weichen Schale und feinem, lockeren Fleische konserviert man vorteilhafter bei Luftabschluß. Früchte mit rauher, lederartiger Schale und festerem Fleische ertragen einen luftigeren Platz.

17. Unter Luftzutritt ausgesetzten Räumen sind Keller, Gewölbe, Kammern u. s. w. zu verstehen.

*

DAS BACKEN.

Das Backen in der Küche muß in zwei Teilen besprochen werden, weil sich das Backen in Fett und das Backen der Mehlspeisen und Kuchen sehr voneinander unterscheidet.

Zum Backen in Fett gebraucht man ein reines Fett. Dieses kann sein ausgelassene oder sehr gut ausgewaschene Butter, Schweineschmalz, Rindschmalz oder Oel, je nach dem Gegenstände, welcher gebacken werden soll. Man bringt das Fett in der Pfanne zum Sieden, und es hat dann eine Temperatur von ungefähr 170° Celsius. Legt man den zu backenden Gegenstand jetzt hinein, so gerinnt das Eiweiß des Fleisches an der Oberfläche sofort und die feste Kruste verhindert das weitere Eindringen des Fettes in die Speise. Das Fett darf nicht eindringen und muß deshalb siedend heiß sein, damit die gebildete Kruste sofort die Poren schließt. Das Feuer, auf welchem gebacken werden soll, muß eine gute Flamme haben.

Ob das Fett heiß genug ist, erfährt man durch einen Tropfen Wasser, welchen man in die Pfanne fallen läßt. Wenn der Tropfen den Boden der Pfanne berührt, muß er sich unter prasselndem Geräusch sofort in Dampf verwandeln.

Man muß soviel Fett anwenden, daß die Speise schwimmt.

Nimmt man Butter, so darf diese kein Salz enthalten. Das Salz sinkt sonst in dem geschmolzenen Fette zu Boden, wird auf der eisernen Fläche zu heiß, verkohlt organische Bestandteile und sitzt nachher als eine schwarze kohlige Masse an der Speise.

Die Pfanne muß groß sein, damit das siedende Fett nicht überläuft.

Das benutzte Fett ist nach dieser Methode nicht verloren. Man gießt das heiße Fett in kochendes Wasser, rührt kräftig um, damit sich hineingefallene Fleischstückchen oder Semmelkrumen trennen können. Nach dem Erkalten kann man das Fett in Gestalt eines festen Kuchens abnehmen. Von der Unterseite schabt man die rauhen Teile ab und kann dieses gereinigte Fett wieder zu allen anderen Speisen verwenden.

Das Fett jedoch, welches man zum Backen von Fischen benutzt hat, kann man nur wieder zu diesen verwenden, weil es den Fischgeschmack und Geruch angenommen hat.

Um gebackene Speisen von dem überschüssigen Fette zu befreien legt man sie auf Löschpapier oder ein Tuch; auch darf man sie niemals in einem warmen Ofen aufbewahren um sie warm zu erhalten, sonst werden sie weich und das Knusperige geht verloren. In diesem Falle ist das heiße Fett nur benutzt worden, um den zu bratenden Gegenstand schnell und in seinem eigenen Saft gar werden zu lassen.

*

DAS BACKEN DER KUCHEN IN DER KÜCHE!

Frau M. Aabel, Verfasserin des neuen Regensburger Kochbuches,
schreibt:

Viel praktischer, sicherer und besser wie Hefe ist die Verwendung von Dr. Oetker's Backpulver. Die mit obigem Backpulver zubereiteten Bäckereien gelingen vorzüglich, haben einen sehr guten Geschmack, sind leichter verdaulich und kommen ungeheuer billig. Dieses Backpulver, welches in Päckchen à 10 Pfg. in allen feineren Delikatessen- und Drogen-Geschäften vorrätig ist, kann man auch zu allen Knödeln (Klößen), Torten, Mehlspatzen, Kartoffel-Speisen verwenden.

Bei Anwendung gebe man das Backpulver zuletzt hinzu, mische schnell durcheinander und schiebe in heißen Ofen, ohne das Aufgehen abzuwarten. Langes Rühren ist nachteilig. Milch und Wasser werden kalt angewendet.

*

BACKWERKE.

REGELN BEIM BACKEN.

Das Haupterfordernis zum guten Gelingen jeder Art von Backwerk ist, daß alle hierzu verwendeten Bestandteile, namentlich Butter, Eier, Dr. Oetker's Backpulver und Milch, recht frisch und von tadellosem Geschmack sind, sonst verdirbt man sich das ganze Gebäck. Mehl und Zucker müssen fein gesiebt werden und alles zum Backen gehörige, namentlich bei kälterer Jahreszeit, stellt man am besten schon Abends zuvor in ein warmes Zimmer oder früh in der Küche auf die erwärmte Herdplatte, sowie man auch den Teig im Warmen einrührt und ausgehen läßt, außer Butter und Blätterteigen, die man kalt stellt. Die Butter wäscht man gewöhnlich aus und knetet sie unter öfterem Uebergießen mit frischem Wasser gut durch, um die salzigen Teile zu entfernen; den meisten Wohlgeschmack giebt natürlich ganz frische Butter, doch kann man in deren Ermangelung auch gute eingelegte Butter anwenden, von der man weniger bedarf, weil sie fetter ist, dann hüte man sich jedoch, dieselbe heiß zu gebrauchen, was ihrem Geschmack großen Eintrag thut. Die Eier schlage man nie über dem Teig auf, damit derselbe nicht verdorben werde, falls ein schlechtes Ei darunter wäre; will man das Weiße zu Schnee schlagen, so lasse man nichts von dem Dotter darunter kommen und bereite den Schnee an einem kühlen Orte, denn z. B. in der Küche erhält er nie die erforderliche Steife. Das Einrühren der Kuchen oder Torten, wozu man einen tiefen, steinernen oder irdenen Napf und einen flachen Holzlöffel nimmt, muß stets nach einer bestimmten Seite hin geschehen, entweder von links nach rechts oder von rechts nach links, denn ein Rühren nach verschiedenen Seiten würde das Gebäck mißlingen machen; man rühre möglichst rasch und fasse den Löffel mit beiden Händen, was weniger ermüdet. Alle Formen zu Bäckereien streicht man mit einem, in geschmolzene Butter getauchten Pinsel gehörig aus und überstreut sie dann mit geriebener Semmel oder Zwieback, damit sich das Backwerk später leichter auslöst. Bäckts man kleines, süßes Gebäck auf einem Blech, so bestreicht man letzteres mit Butter und verreibt dieselbe mit weichem Papier, ebenso kann man das

erwärmte Blech mit weißem Wachs einreiben; wenn man Buttermilch bäck, bestreut man das Blech mit Mehl oder geriebener Semmel. Den erforderlichen Hitzegrad des Ofen's zum Backen erprobt man am besten, indem man ein Stück Papier hineinlegt; wird dasselbe schnell gelb, so kann man den Blätterteig in den Ofen setzen, am geeignetsten ist aber für das meiste Backwerk der zweite Hitzegrad, wenn das hineingelegte Papier langsam gelb wird. Allerlei kleines Gebäck, wie Makronen, spanischer Wind, Anisbackwerk und dergl., bedarf eines noch schwächeren Hitzegrades, da es mehr austrocknen als backen soll. Hat man eine Form mit zu backendem Teig im Ofen, so muß die Ofenthüre möglichst wenig geöffnet werden und keinerlei Topf oder Kasserol mit Wasser oder sonst etwas, darf dabei im Rohr stehen, weil der feuchte Dampf das Bräunen des Gebäcks verhindern würde. Um zu versuchen, ob der Kuchen völlig durchgebacken sei, nimmt man ein spitziges, dünnes Hölzchen oder eine Stricknadel und sticht in der Mitte hinein; bleiben noch kleine Teigkrümmelchen daran hängen, so ist der Kuchen noch nicht gar, hängt aber nichts daran, so kann man ihn, falls er braun genug ist, sofort herausnehmen und noch eine Weile in der Form stehen lassen, bevor man ihn ausschüttet, auch darf man ihn nicht gleich darauf ins Kalte bringen. Will man Torten oder Kuchen mit einer Glasur überziehen, so geschieht dies, sowie das Gebäck heiß aus dem Ofen kommt und man läßt die Glasur dann trocknen, indem man den Kuchen entweder in die obere Ofenröhre stellt oder in die Backröhre, nachdem sie durch Offenstehen der Ofenthüren etwas ausgekühlt ist.

Es scheint, daß Magenkranke das Backwerk, welches mit gutem Backpulver bereitet ist, besser vertragen wie das mit Hefe gebackene Weißbrot. Es wird dies vielleicht daran liegen, daß die Backpulvergebäcke so sehr porrös sind.

Von den Gebäcken sind am leichtesten zu verdauen: Cakes, dann Zwieback, dann Weißbrot und zuletzt Schwarzbrot und Pumpnickel. Frisches Brot gilt im Volksmunde als schwerverdaulich weil es nicht so stark gekaut wird wie älteres oder härter gebackenes Brot. Je mehr die Speisen beim Kauen eingespeichelt werden, um so besser werden sie verdaut. Manche Menschen essen sehr schnell aus Ange-

wohnheit und Unruhe, richtiger ist es immer langsam zu speisen und ordentlich zu kauen.

*

DAS BIER ALS GETRÄNK UND ALS NAHRUNGSMITTEL.

Das Bier ist Genuß- und Nahrungsmittel. Von den alkoholischen Getränken, deren wir uns bedienen, ist das Bier das an Alkohol ärmste. Dem geringen Gehalte an Alkohol entsprechend, ist seine Wirkung beim Genuße, es wirkt erwärmend und belebend, es regt das Nervensystem genügend an, ohne es zu überreizen, es bringt, wenn es innerhalb der durch die Vernunft gesetzten Grenzen genossen wird, das Gefühl des Wohlbehagens hervor, ohne zu berauschen wie der Wein, und ohne sinnverwirrend zu sein, wie der Branntwein.

Wenn die menschliche Natur des Genusses derartiger Getränke bedarf, so ist der des Bieres unzweifelhaft der dem Organismus am meisten zuträgliche, namentlich weil dieses Getränk, außer seiner nervenbelebenden Wirkung, einen nicht unbedeutenden Nährwert besitzt. Wegen seines geringen Gehaltes an Eiweißstoffen kann das Bier nie zur vollkommenen Ernährung des Körpers ausreichen. Als Zugabe zu Fleisch, Brot, Käse und anderen Stoffen ist es aber, wegen seines Gehaltes an Extraktivstoffen und phosphorsauren Salzen, ein wertvolles Nahrungsmittel. In dieser Beziehung steht es weit über dem Wein.

Mit dem Branntwein ist es gar nicht zu vergleichen, da dieser dem Körper nichts giebt als den Alkohol. Ein kräftig genährter ausgewachsener gesunder Mann kann einen Schnaps ohne Schaden trinken, aber ein schwacher Körper wird schwächer wie vorher. Darin liegt der Fluch des Branntweintrinkens. Beim Biergenuß wird dagegen dem Körper ein Teil der zu verbrauchenden, oder durch vorangegangene Leistung verbrauchten Kraft ersetzt.

*

BRATEN.

Welche Grundsätze sind beim Braten des Fleisches zu beachten?

Fleisch besteht aus Fleischfasern und dem Fleischsaft. Erste Bedingung ist, dem Fleischstücke eine Kruste zu geben, damit der Fleischsaft nicht ausfließen kann.

Dies geschieht dadurch, daß man das Fleisch in das kochende Fett der Pfanne legt und die Oberfläche mit dem kochendheißen Fette übergießt.

Einfaches Verfahren: Das zum Braten vorgerichtete Fleisch wird mit dem hierzu nötigen heißen Fett oder Butter auf beiden Seiten begossen und dann in die gut geheizte Bratröhre geschoben.

Wodurch bildet sich jetzt eine Kruste? Durch das Eiweiß des Fleisches, welches durch die hohe Temperatur des heißen Fettes gerinnt und somit einen Austritt des Fleischsaftes aus dem Fleisch verhindert.

Jetzt mäßigt man das Feuer, begießt das Fleisch mit etwas Fleischbrühe, damit sich kurze Sauce bildet, und nach einiger Zeit erhält man einen Braten, welcher beim Anschneiden den Fleischsaft austreten läßt und sehr saftige Stücke liefert. Jede Köchin wird finden, daß ein so behandelter Braten aufquillt und viel dicker wird, wie das Stück Fleisch war.

Wie kommt das?

Durch die Kruste, welche sich um das Fleisch gelegt hat, wird der Austritt des Saftes verhindert. Durch die hohe Temperatur des Fettes wird ein Teil des Fleischsaftes in Dampf verwandelt und dieser Dampf treibt das Fleischstück auseinander.

Man darf aber nicht in das Fleisch stechen oder schneiden, sonst findet der Fleischsaft einen Ausweg und läuft in die Pfanne. Man erhält dann eine gute Sauce, aber kein saftiges Stück Fleisch.

Wie hoch ist die Temperatur, welcher das Fleisch beim Braten ausgesetzt wird? Das Fett in der Pfanne erhält eine Temperatur bis 150° und siedet. Das Fleisch hat außen eine Temperatur von ca. 120° und ist im Inneren ungefähr 70° warm. Diese Temperatur genügt auch

vollkommen, um das Fleisch weich zu braten, und es darf nicht heißer werden, damit nicht auch das Eiweiß im Innern gerinnt. Sticht man aber in den Braten, so fließt der Fleischsaft aus; die Temperatur steigt auch im Innern des Bratens, macht das Eiweiß unlöslich, und das Resultat ist ein Stück festes, lederartiges Fleisch ohne Saft und Kraft.

Das Aroma des Bratens entsteht durch Einwirkung der hohen Temperatur auf das Fleisch; die genauere Zusammensetzung dieser aromatischen Zersetzungsprodukte kennt man noch nicht.

Wie lange soll das Fleisch braten? Das hängt ganz und gar von der Natur des Fleisches ab und kann am Herde erlernt werden.

Ist der Braten fertig, so darf er nicht lange stehen, sondern muß auf den Tisch gebracht werden, weil er sonst viel von seinem guten Aussehen einbüßt.

Den Braten sofort nach dem Herausnehmen aus dem Ofen zu zerschneiden ist auch nicht richtig, weil sonst der Saft beim Durchschneiden herausfließt. 10 bis 15 Minuten läßt man den aus dem Ofen genommenen Braten stehen, damit der Fleischsaft sich im Fleische gleichmäßig verteilt. Dann bleiben auch die Bratenreste, welche kalt genossen werden, noch saftig.

Im Anfange muß jedes zu bratende Fleischstück einer hohen Temperatur ausgesetzt werden, damit sich eine Kruste bildet und der Saft nicht ausfließen kann. Dann läßt man das Feuer etwas zurückgehen, damit das Fleisch innerhalb der Kruste im eigenen Fleischsaft gar wird.

Fleischstücke garniert man häufig mit Ei und Semmel. Dies hat den Zweck, um schnell eine Kruste bilden zu können, sonst fließt der Saft aus den Schnittflächen heraus. Die Eisubstanz, dieser hohen Temperatur ausgesetzt, gerinnt sofort und schließt die Poren.

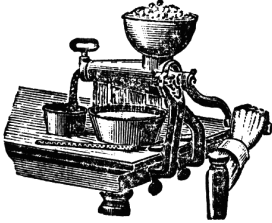
Das Braten und Kochen des Fleisches hat den Zweck, das Bindegewebe zwischen den Muskelfasern locker zu machen und zum Teil in eine leicht lösliche Substanz, den Leim, zu verwandeln.

Gebratenes Fleisch von jungem Geflügel und vom Kalbe ist sehr leicht verdaulich, deshalb werden diese Fleischarten als Krankenkost

bevorzugt. Wahrscheinlich beruht dies darauf, daß diese Fleischarten wenig Fett haben. Bei träger oder geschwächter Verdauung hat es sich immer gezeigt, daß fetthaltige Kost nachteilig ist.

*

Alexanderwerk-Frucht- u. Saft-Pressen.

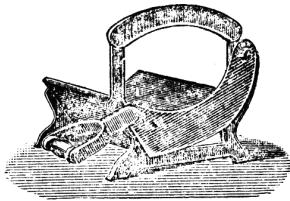


Die Presse kann zu verschiedenen Zwecken verwandt werden und eignet sich besonders zur Gewinnung des Saftes aus:
Weintrauben, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Quitten und anderen Früchten.

Größter Saftgewinn.

Preis 12 Mk. Ein Paar Gefäße zum Unterstellen Mk. 2.50.

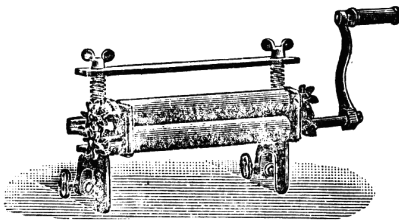
Alexanderwerk-Brottschneidemaschinen



sind die beste Marke, welche je in den Handel gebracht worden ist. Sie zeichnen sich durch Eleganz und gute Bauart aus, die Messer sind aus bestem Stahl und brauchen selten geschliffen zu werden. Schneiden selbst ganz frisches Brot.

Preis Mk. 4.50 bis Mk. 15.—.

Alexanderwerk-Wringmaschinen

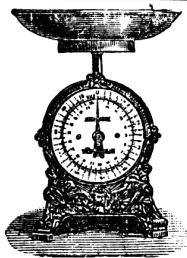


bewähren sich überall durch ihre leichte Handhabung.

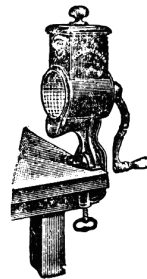
Beste Walzen.

Alexanderwerk-Waschmaschinen
 sind trotz ihrer vielen Vorzüge die billigsten.

Preis Mk. 36.—.



Alexanderwerk-Wirtschaftswagen
Alexanderwerk-Reibemaschinen
 sind die besten und beliebtesten Marken.



Für die feinere Küche

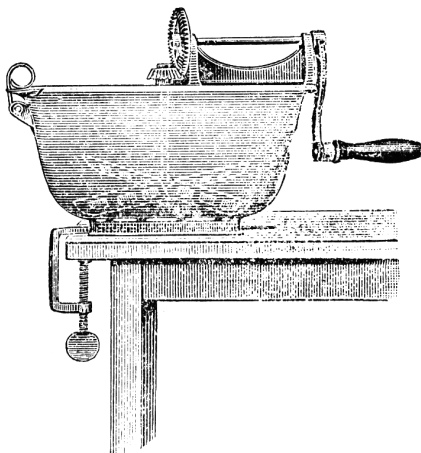
feien der verehrten Damenwelt 2 neue Küchenartikel empfohlen (Erfindungen einer praktischen Hausfrau) die ihrer außerordentlich praktischen Eigenschaften wegen verdienen, bald in jeder besseren Küche Eingang zu finden, nämlich

Blikrührschüssel

(Schutzmarke mit dem Bären)

deren genaue Ausführung aus der unten beigedruckten Abbildung deutlich ersichtlich ist.

Die Blikrührschüssel dient zur Herstellung aller Mehlspeisen, wie Puddings, feineren Bäckereien, Kaltschaumsaucen und bietet hierbei 80% Zeit- und Kraftersparnis gegenüber früher bei bisher unerreichten, prachtvollen Backresultaten.



**Preis der Blikrührschüssel inkl. Mayonnaisetrichter und
Rezeptsammlung**

mit Vorrichtung z. Befest. Mk. 15.—, ohne Vorrichtung z. Befest. Mk. 13.—.

AMERIKANER-QUIRLTOPF

ebenfalls aus bestem Ia Email zum Quirlen von Schokolade, Warmbier, Chaudeau, holl. Saucen, Crêmes, für Gefrorenes etc., zum Herstellen von Schlagsahne, kalte Saucen, sowie zum Schneeschlagen (in ½ Minute steifen Schnee) 2 Liter-Größe Mk. 5.–, 4 Liter Mk. 8.–.

Beide Artikel sind äußerst elegant und solid ausgeführt und nach Abheben des Triebwerks (ein Griff!) zu allen sonstigen Küchenzwecken praktisch. – Sie sind in den meisten einschläg. feinen Geschäften zu haben, sonst direkter Versandt durch den alleinigen Fabrikanten

**R. v. Hünersdorff Nachf.,
Stuttgart,**

der auf Wunsch auch ausführl. Prospekte und Zeugnisse gratis und franko versendet.

*

Eine der maßgebendsten Hausfrauen auf dem Gebiete der Kochkunst, nämlich die Herausgeberin des bekannten »Davidis-Holles Kochbuches«, schreibt mir:

Sehr geehrter Herr!

Da ich hier weder Ihre Backrezepte noch Ihre neue Brochüre bekommen kann, darf ich Sie wohl direkt um Zusendung bitten.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich Ihnen mitteilen, daß ich bei vergleichenden Erproben von circa 8 verschiedenen Backpulvern das Ihrige als das Beste befunden und viele neue Backwerke, auch feinere Sachen, mit ihm gebacken habe.

Hochachtungsvoll!

Frau K. H.

Herausgeberin von »Davidis Kochbuch«.

Hierzu erlaube ich mir noch zu bemerken, daß ich diese Dame nicht um ihr Urteil gefragt habe und daß mir dieses vorzügliche Zeugnis über mein Backpulver nur aus Interesse an den Fortschritten der Kochkunst übermittelt wurde.

Backpulverfabrik.

Dr. A. Oetker,

Bielefeld.