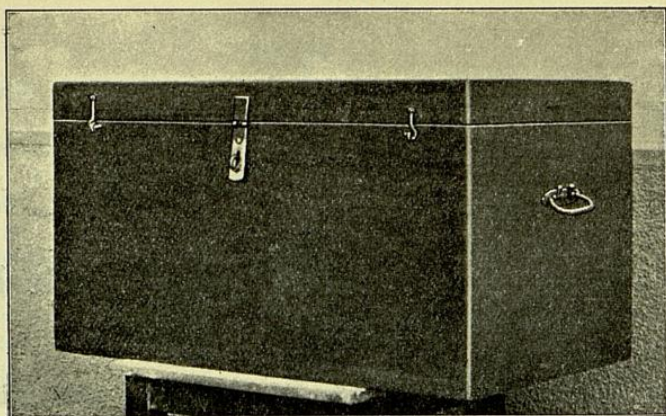


Herstellung, Verwendung und Vorteile der Kochkiste.

Von der Ernährung hängen Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen wesentlich ab. Das ist eine Erfahrung, der jede Hausmutter Rechnung tragen muß. Und darum soll die Hausfrau, an deren Kräfte in unserer raschlebigen Zeit hohe Anforderungen gestellt werden, sich mit allen Verbesserungen vertraut machen, die ihr die Arbeiten im Haushalte erleichtern. In den Bauern- und kleinen Beamtenfamilien wird der Mangel an geeigneten Mägden leider immer empfindlicher und der geplagten Frau ist dadurch heute ein noch höheres Maß an Arbeit aufgebürdet als ehemals. Die häufige Folge davon ist, daß der wichtigsten Arbeit, dem Kochen, nicht genügende Sorgfalt gewidmet wird. Es werden dann meist nur Speisen bereitet, deren Herstellung wenig Zeit erfordert; alle jene Nahrungsmittel aber, die längeren Kochens bedürfen, wie Gemüse, Hülsenfrüchte usw., bringt man möglichst selten auf den Tisch. Durch solch unzureichende Ernährung wird nicht genügend gutes Blut gebildet und die Folgen davon sind Krankheiten aller Art.

Vielen dieser Schädlichkeiten abzuweichen, ist die Kochkiste bestens geeignet. Sie ermöglicht es der Hausmutter, auch bei Aufwendung von wenig Zeit, täglich ein nahrhaftes, wohlgeschmeckendes Essen herzustellen. Allerdings erfordert das Kochen in der Kiste Nachdenken und praktischen Sinn. Da die Vorbereitung für das Mittagessen schon beim Frühstückskochen beendet sein muß, wozu am Morgen die Zeit meist fehlt, sollten die Gemüse schon am Abend vorher gepulzt und gerichtet werden. Alle übrigen Schwierigkeiten lassen sich durch genaues Einhalten der in diesem Büchlein gemachten Angaben leicht überwinden und jede Hausfrau kann, auch ohne weitere Vorkenntnisse, an Hand desselben einen Versuch mit der Kochkiste machen.

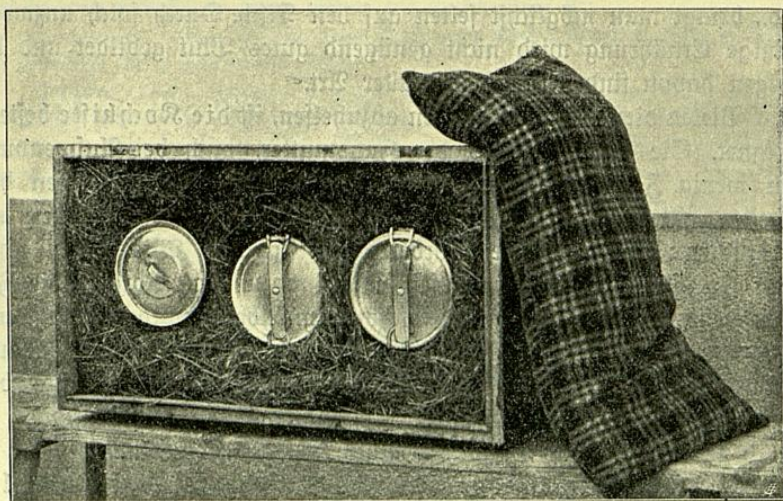
Ein Mißlingen der Speisen in der Kiste ist gänzlich ausgeschlossen, wenn diese richtig hergestellt ist, die Deckel der



Töpfe gut schließen, die Speisen sorgfältig vorbereitet und genügend vorgekocht sind und wenn sie lange genug in der Kiste bleiben.

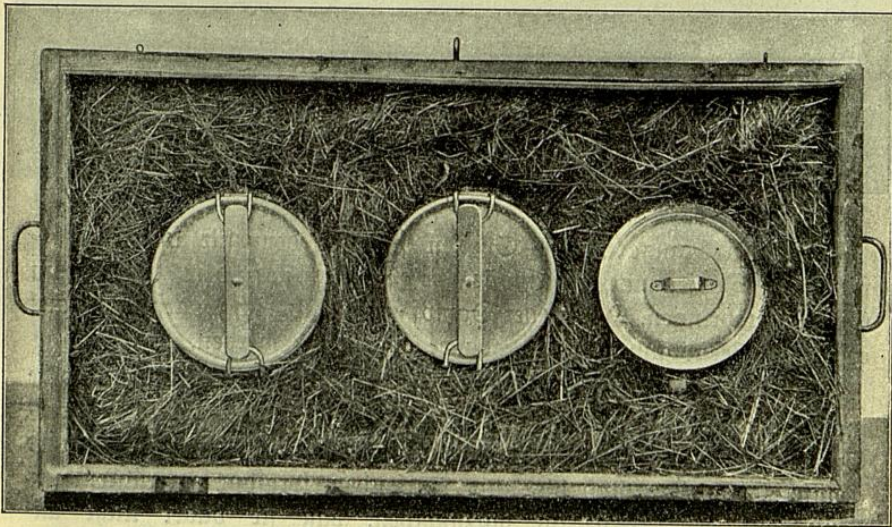
Als Kochkiste kann jede beliebige gut schließende Kiste Verwendung finden, die, wenn möglich, einen übergreifenden Deckel haben soll, der am besten zum Einhaken gerichtet wird. Die Kiste ist mit Heu oder Holzwohle zu füllen. Je nach ihrer Größe können ein, zwei oder drei Töpfe darin Platz finden.

Der Boden muß 6 bis 10 cm hoch dicht mit Heu oder Holzwohle belegt sein; dann stellt man die Töpfe 8 bis 10 cm voneinander entfernt hinein und füllt alle Zwischenräume bis an den Rand der Töpfe



so fest als möglich mit Heu aus. Zum Schluß dreht man die Töpfe einigemal hin und her, damit das Heu eine genau passende Höhlung erhalte, in die man sie immer wieder einsetzt. Zum Bedecken der Töpfe verwendet man ein mit Heu oder Holzwolle gefülltes Polster, das in der Flächenausdehnung ungefähr 4 bis 6 cm größer sein soll als der Querschnitt der Kiste, damit der Raum zwischen Topf und Kistendeckel möglichst dicht ausgefüllt werde.

An Stelle von Kisten lassen sich auch Körbe benützen. Diese müssen aber vor der Auspolsterung mit Heu dicht mit Zeitungspapier



ausgelegt werden. Je nach der Anzahl der Personen, für die gekocht wird, verwendet man kleinere oder größere Kisten.

Da die Speisen in der Kiste durch Einwirkung von Dampf gar gemacht werden, müssen die Deckel der Töpfe mit einem ungefähr 2 cm breiten, in den Topf hineinreichendem Rande versehen sein und sehr gut schließen.

Beim Einstellen in die Kochkiste beachte man folgendes:

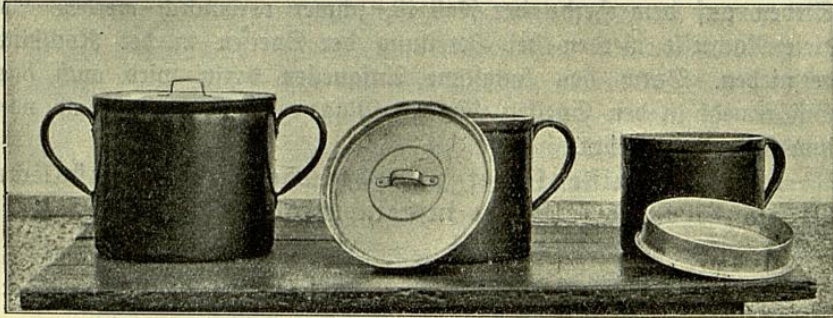
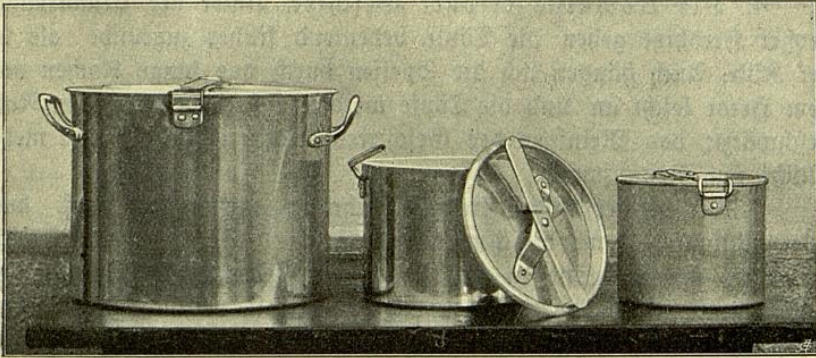
1. Füllen der Töpfe. Der Topf soll bis zu drei Vierteln der Höhe gefüllt sein. Weniger darf allenfalls nur von solchen Speisen, die bald gar sind, hineingegeben werden. Bei Speisen jedoch, die eine längere Kochdauer erfordern, ist diese Regel genau einzuhalten. Wird der Topf mehr als zu drei Vierteln seiner Höhe gefüllt, so kann durch die starke Dampfentwicklung der Deckel herausgetrieben werden.



2. Vorkochzeit. Die Speisen sind in dem für die Kiste bestimmten Topf mit verschlossenem Deckel auf dem Herd zum Sieden zu bringen. Damit der Dampf nicht entweiche, darf der Deckel erst nach Beendigung der Kochdauer abgehoben werden.

3. Grießnockerln, Knödel u. dgl., die leicht zerfallen, kochte man auf offenem Feuer sehr rasch vor, dagegen ist Siedfleisch der klaren Suppe halber am Rand des Herdes vorzukochen. Eingebraunte und gedünstete Speisen sind bis zum Aufkochen sorgsam zu rühren und dann auf dem Herde so vorzukochen, daß sie dabei nicht anbrennen. Die Vorkochzeit ist in jeder Vorschrift angegeben; sie währt je nach Größe und Güte der Nahrungsmittel kürzer oder länger. Bei Gemüse spielt auch die Jahreszeit eine Rolle. Wichtig ist, daß man die richtig vorgekochten Gerichte so rasch als nur möglich in die Kiste stelle, sofort mit dem Rissen zudecke, die Kiste dann schließe und sie erst wieder öffne, wenn die Speisen zu Tisch gebracht werden sollen. Nachzusehen ist überflüssig; das Garmachen besorgt die Kiste selbst. Bei zu frühem Öffnen der Kiste und des Topfes entweicht der Dampf und die Speisen können deshalb nicht gar werden.

4. Unter Kochdauer ist die Zeit, während der die Speisen in der Kiste bleiben müssen, zu verstehen. Auch diese richtet sich wie die Vorkochzeit nach den Nahrungsmitteln und ist deshalb natürlich sehr verschieden. Da die Speisen in der Kiste weder einkochen noch



zerfallen, so können sie ohne Nachteil auch länger als notwendig darin bleiben.

Das Kochen in der Kiste gewährt folgende Vorteile:

1. Die Kochkiste erspart Zeit. Wir können z. B. das Mittagessen schon am Morgen vorkochen und in die Kiste stellen, wo es ohne unsere Mithilfe gar wird. Durch diese Zeiterparnis werden viele Vormittagsstunden für andere Arbeiten gewonnen.

2. Die Kochkiste erspart Brennstoff. Wir brauchen das Feuer im Herd z. B. zum Garwerden von Fleisch und Hülsenfrüchten den ganzen Vormittag. Dagegen ist bei Bereitung dieser Speisen in der Kiste nur eine Vorkochzeit von 15 bis 30 Minuten notwendig. Wieviel Geld kann dadurch jährlich erspart werden!

3. Die Kochkiste erspart Lebensmittel. Alle Lebensmittel, besonders die Mehllarten, quellen unter Einwirkung der gleichmäßigen und anhaltenden Wärme besser auf. Da Übergehen, Einkochen, Zerkochen und Anbrennen in der Kiste ausgeschlossen ist, gehen dabei auch bedeutend weniger Nahrungsmittel verloren.

4. Die Kochkiste erspart Geschirr. Unter der Einwirkung großer Herdhitze gehen die Töpfe bedeutend früher zugrunde als in der Kiste. Auch hängen sich die Speisen durch das lange Kochen auf dem Herde leicht an und die Töpfe werden außerdem durch den Ruß geschwärzt; das Reinigen des Geschirres erfordert deshalb viel mehr Mühe und Zeitaufwand.

5. Die in der Kiste bereitete Nahrung — und das ist das allerwichtigste — wird schmackhafter, verdaulicher, daher auch gesünder. Solange Speisen auf dem Herde sieden, steigt Dampf auf, in welchem sich das Aroma zum größten Teil verflüchtigt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ferner erwiesen, daß die Eiweißstoffe, wenn sie andauernd großer Hitze ausgesetzt sind, wie dies beim langen Sieden auf dem Herde der Fall ist, schwer verdaulich werden. All diese Nachteile werden bei Bereitung der Speisen in der Kochkiste vermieden. Durch das langsame Aufquellen darin wird auch das Stärkemehl in den Speisen für den Magen gut vorbereitet und von ihm besser ausgenützt.

Die Kochkiste leistet also der Hausfrau vorzügliche Dienste; deshalb sollte sie in keinem Haushalte fehlen!