

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Koch- und Küchenregeln.

1. Auf welche Art werden Speisen am schmackhaftesten?

Nicht dadurch, daß man sie auf starkem Feuer stundenlang kochen laßt, sodaß unter dem Deckel des Kochgefäßes ganze Ströme von Dampf beständig hervorquellen, den Küchenraum erfüllen und — wenn sie nicht zum Fenster hinaus entweichen können — an den Wänden niederschlagen, o nein! Dadurch geht nicht allein der größte Teil des Duftes verloren, welcher uns die Speisen so angenehm macht, sondern sogar Nährstoffe, wie ich zeigen werde.

Manche Bestandteile unserer Nahrungsmittel sind viel leichter löslich als andere, mit denen sie verbunden sind, solche werden sich zuerst in dem Kochwasser auflösen, und wenn ein Teil des sich entwickelnden Dampfes ausströmt, so ist derselbe mit aufgelösten Nährstoffen gemischt, welche nun mit dem Dampf entweichen, im ganzen Hause in zwar nicht hörbarer, dafür aber riechbarer Weise verkünden, was in der betreffenden Häuslichkeit gekocht wird.

Wenn man dagegen die durch Putzen oder Verlesen und Kaltwaschen vorbereiteten Nahrungsmittel mit dem erforderlichen Wasser (bei frischen Gemüsen oder Obstarten wenig, bei getrockneten wegen des Aufquellens etwa soviel, daß es einige Finger breit übersteht) von vorn herein auf ganz gelindes Feuer setzt, letzteres gleichmäßig langsam brennend unterhält, so wird es zwar einige Zeit länger dauern, bis die Speise ins Kochen kommt, es wird aber dann dies Kochen fast unmerklich sein; es wird nur wenig Dampf sich entwickeln, welcher — guten Verschluß des Kochgefäßes vorausgesetzt — nicht entweichen, sondern im Gefäß bleiben, die Speisen durchbringen und gar machen wird, und zwar in keinem längeren Zeitraume als bei starkem Feuer.

Diese Art zu kochen nenne ich dämpfen oder dünsten, auf diese Weise werden die Speisen schmackhaft und behalten ihren vollen Nährwert.