Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 15 (1939-1940)
Heft: 2

Artikel: Unsere Lebensmittel-Vorräte
Autor: L.K.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066459

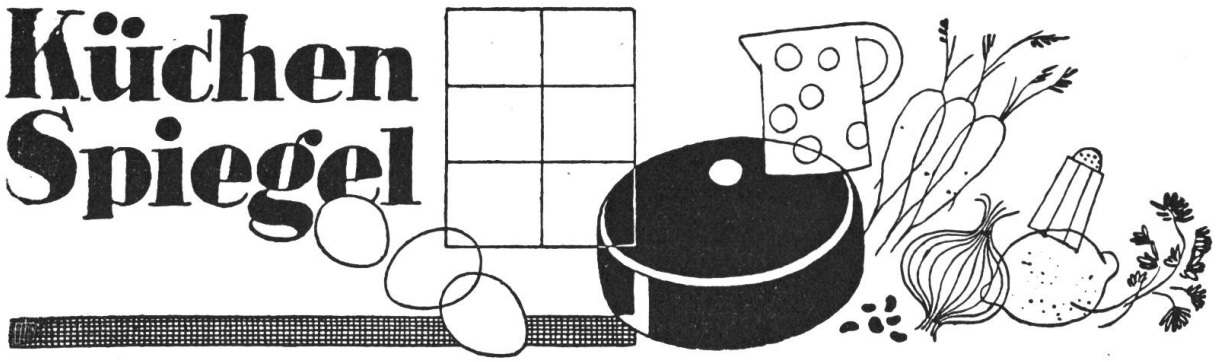
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Unsere Lebensmittel-Vorräte

Von L. K.

Unsere Männer stehen an den Grenzen, um die Heimat zu schützen. Uns Frauen ist Familie und Geschäft, Haus und Feld übergeben, um sie zu hüten und zu erhalten. Doppelte, mehr als doppelte Pflichten ruhen auf unsern Schultern, und so manche Frau mag sich fragen: « Kann ich das leisten? » Wir alle haben aber schon erfahren, dass die Leistungsfähigkeit sich hebt mit der Steigerung der gestellten Anforderungen.

Eine unserer vielen wichtigen Pflichten besteht in der zweckmässigen Aufbewahrung der angelegten Lebensmittelvorräte. Dazu ist die Kenntnis und, was uns viel mehr zu schaffen macht, die *planmässige Einhaltung* einiger einfacher Regeln notwendig.

Der Vorratsraum

In den wenigsten Haushaltungen steht der ideale Vorratsraum zur Verfügung, von dem so viel verlangt wird: Er soll trocken, luftig, der Sonne nicht zugänglich, aber auch nicht muffig, nicht feucht, nicht zu klein und frei von Insekten und Mäusen sein. In der Hauptsache gilt aber: trocken und kühl. In der Stadt ist ein Kellerraum selten geeignet dafür, viel eher eine gut angelegte Speisekammer, die Schränke in einem ungeheizten Korridor oder ein Raum im Estrich. Auf alle Fälle ist häufiges Lüften und peinlichste Sauberkeit des Lebensmittel-Vorratsraumes notwendig.

Allgemeine Regeln

1. Die Vorräte sind dazu bestimmt, in einer gewissen Frist, welche sich durch die Dauer der Haltbarkeit ergibt, aufgebraucht zu werden.

2. In dem Mass, als es das Budget und ein geeigneter Raum erlauben, muss stets eine bestimmte Menge als eiserner Vorrat vorhanden sein. Deshalb sollten

3. nach Möglichkeit die verbrauchten Waren systematisch durch frische ersetzt werden.

4. Die am längsten gelagerten Lebensmittel zuerst verbrauchen. Damit das möglich ist, muss

5. auf jeder Packung das Datum des Einkaufs notiert werden.

6. Regelmässige, zum mindesten wöchentliche Nachkontrolle aller leicht verderblichen Nahrungsmittel.

7. Empfehlenswert ist die Verwendung von Blechbüchsen, besonders zur Lagerung von Teigwaren, Hafer, Gerste, Griess und Mais. (Die Büchsen deutlich anschreiben!)

8. Wichtig ist eine gewisse Übersichtlichkeit der Vorräte, welche die Kon-

trolle und den regelmässigen Ersatz der verbrauchten Ware erleichtert.

Die Durchführung dieser Regeln ist an sich ausserordentlich einfach. Trotzdem gehört grosse Konsequenz und Ausdauer dazu, sie alle während längerer Zeit regelmässig zu befolgen.

Spezielle Regeln für die Aufbewahrung der verschiedenen Arten Lebensmittel

Fleisch und Fleischwaren sind am meisten der Gefahr des Verderbens ausgesetzt. In städtischen Haushaltungen kommt es selten vor, dass frisches Fleisch längere Zeit aufbewahrt wird. Auf dem Lande wird das Fleisch durch Einsalzen, Räuchern oder durch An-der-Luft-Trocknen gesund erhalten. Kleine Mengen Fleisch, die von heute auf morgen aufgehoben werden sollen, kann man in verdünnten Essig einlegen oder z. B. ein Bratenstück leicht mit Öl bestreichen.

Würste halten sich in geräuchertem Zustand lange Zeit. Sie dürfen aber nie in einem Eisschrank aufbewahrt werden, da sonst der Geschmack beeinträchtigt wird. Man kann Würste auch durch Eintauchen in geschmolzenes Paraffin konservieren, ganz ähnlich wie man in Holland den Eidamer Käse durch eine Schutzschicht von Paraffin vor dem Verderben schützt. Geräucherte Ware soll nie an die Wand, sondern frei aufgehängt werden. Bei Fleischkonserven ist, wie bei allen übrigen Konserven, streng darauf zu achten, dass die Blechdosen nicht angerostet oder verletzt sind, da sich in diesem Falle der Inhalt sehr schnell zersetzt. Der Genuss von verdorbenen Fleischwaren führt zu schweren Gesundheitsstörungen.

Fette und Öle, seien sie tierischen oder pflanzlichen Ursprungs, halten sich jahrelang gut, wenn sie wasserfrei sind (ein-

geschmolzen) und an Orten aufbewahrt werden, die dem Einfluss der Sonne nicht unterliegen und nicht zu feucht sind.

Beschränkt haltbar sind Butter und Margarine, und zwar beide wegen ihres Wassergehaltes. Will man sie längere Zeit aufbewahren, so müssen sie ausgeschmolzen, d. h. von ihrem Wassergehalt befreit werden.

Schweine- und Rindsfett, Kokosfett und alle pflanzlichen Öle erleiden auch bei jahrelangem, zweckmässigem Lagern keine Qualitätseinbusse.

Alle diese Fette und Öle dürfen aber nicht in der Nähe stark riechender Lebensmittel, wie Senf, Pfeffer, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch oder Käse aufgehoben werden, da sie Gerüche jeder Art begierig anziehen. Am besten hält sich eingekochtes Fett und eingekochte Butter in Steinguttöpfen in einem kühlen, trokkenen Raum. Öl: in Kanne oder Flasche, diese mit Papier umwickeln und in einem Schrank oder im Keller aufbewahren.

Harte Käse sind besonders in der kühlen Jahreszeit lang haltbar. Das Eintrocknen kann durch Einschlagen in feuchte Tücher (ev. mit Salzwasser durchtränkt) verhindert werden. Eingetrocknete Käsereste finden in geriebenem Zustand in der Küche Verwendung.

Eier konservieren sich sehr gut in Wasserglas. Auf 10 l Wasser kommt 1 l Wasserglas. In dieser Mischung können 120—140 Eier konserviert werden. Man bewahrt sie in Steingut- oder Emailtöpfen auf.

Zucker, Reis, Hülsenfrüchte, Mais, Hafer, Gerste, Mehl sollen in trockenen, luftigen Räumen gelagert werden. Es ist besonders darauf zu achten, dass sie nicht der Verstaubung ausgesetzt sind, auch müssen sie vor pflanzlichen und tierischen Schmarotzern bewahrt werden. Mehlmaden und Mehlwürmer machen sie nicht nur ungeniessbar, sondern verringern auch die Menge. Dumpfige Räume kommen für die Aufbewahrung des Mehles überhaupt nicht in Betracht. Es ist besser, alle Arten von Mehlen in kleinen

SCHWEIZER KÜCHENSPEZIALITÄTEN
Rezepte aus allen Kantonen
Von Helen Guggenbühl
Ein schönes Geschenk · Preis Fr. 3.80
SCHWEIZER-SPIEGEL-VERLAG

Für den fleischlosen Tag!
Nur aus frischen Eiern und Spezialgrieß. Darum sind «3 Kinder» Frischeier-Teigwaren so nahrhaft, schmackhaft, ausgiebig und verkochen nicht.
Ueberall erhältlich:
TEIGWARENFABRIK FRAUENFELD AG.

Packungen als in grossen Behältern aufzubewahren. Ist man aber doch dazu gezwungen, so müssen die Behälter aus Tannen- oder Fichtenholz sein. Auch Mehle sind ausserordentlich geruchsempfindlich. Teigwaren sind widerstandsfähiger als Mehle, doch gelten für sie die gleichen Regeln.

Honig und Kunsthonig sind haltbare Produkte.

Konfitüre und Kondensmilch bleiben am längsten frisch in einem dunklen kühlen Raume, z. B. im Keller.

Kochsalz ist zwar nicht dem Verderben unterworfen, sondern im Gegenteil selber ein Konservierungsmittel, mit dessen Hilfe viele Lebensmittel vor dem Verderben bewahrt werden können. Kochsalz hat nur die eine unangenehme Eigenschaft, dass es begierig Wasser aus der Luft anzieht und dadurch feucht wird. Es darf also nur an trockener Stelle aufgehoben werden. Übrigens ist feucht gewordenes Kochsalz genau so gut für die menschliche Ernährung wie trockenes. Auch Salz muss natürlich vor Verstaubung geschützt werden.

Die Aufbewahrung von *Äpfeln und Kartoffeln* ist weniger schwierig, weil sich die Frauen schon seit langem daran gewöhnt sind. Äpfel: im Keller auf Hurden oder auf dem Estrich in Körben oder Kisten, die man vorher gut mit Papier ausschlägt. Bei grosser Kälte sollen sie zugedeckt werden. Im allgemeinen hält frisches Obst aller Art am besten in Räumen, die rein, luftig, staubfrei, nicht feucht und nicht dumpfig sind. Wohn- und Schlafzimmer oder Räume, worin sich Insekten oder Mäuse befinden, sind zur Einlegung von Obst nicht geeignet. Feuchtigkeit begünstigt das Verschimmeln und Verfaulen.

Es sollen nur Kartoffeln eingekellert werden, die völlig reif sind. Sie dürfen also weder grün noch ausgewachsen sein. Die Kartoffeln halten sich am besten im Keller auf Naturboden oder in Hurden oder Kisten.

Trockengemüse und gedörrtes Obst sind beinahe unbeschränkt haltbar. Sie werden in einem trockenen luftigen Raum in Stoffsäcken aufgehängt oder in Büchsen eingeschlossen und können höchstens durch Insekten oder Nagetiere beschädigt werden.

Dörrobst kann in jeder Haushaltung in Zeiten des Obstmangels sehr dienlich sein. Wegen seiner grossen Empfindlichkeit gegen Feuchtigkeit und der grossen Anziehungskraft, die es auf Insekten ausübt, ist bei der Lagerung auf Trockenheit und sichern Schutz gegen das Eindringen von Schädlingen zu achten.

Gewürze, von denen sich in einem Haushalt meist nur kleine Mengen befinden, sollen getrennt von andern Lebensmitteln aufbewahrt werden. Man verwendet dazu am besten mit Deckel versehene Porzellangefässe oder Blechbüchsen.

Kakao ist in verschlossenen Blechbüchsen haltbar. Er ist sehr geruchsempfindlich und nimmt, offen aufbewahrt, mit der Zeit einen dumpfigen Geruch und Geschmack an.

Zucker lässt sich ein Jahr und länger aufbewahren. Er zieht die Feuchtigkeit an und muss an einem trockenen Ort, der von Fliegen, Bienen und Mäusen geschützt ist, aufbewahrt werden.

Du schabst den Bart Dir angenehm
mit Steinfels guter Zephyr-Crème.