

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen  
**Band:** 36 (1965)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Kleines Brevier über das Konservieren im Grosshaushalt  
**Autor:** Fischer, Lilli  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-807418>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

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

# Kleines Brevier über das Konservieren im Grosshaushalt

Von Frau Dr. Lilli Fischer, Küsnacht-Zürich

Vieles hat sich in den letzten Jahren geändert. Arbeitende, helfende Hände sind rar geworden; technische Hilfsmittel mussten vielfach an ihre Stelle treten. Aber auch die technischen Hilfsmittel sind nicht mehr die gleichen wie noch vor wenigen Jahren. Gleich geblieben ist nur die Fülle von Obst und Gemüsen, der Ernteüberschuss in den Sommer- und Herbstmonaten, der ausgenutzt und haltbar gemacht werden will, damit wir auch in der fruchte- und gemüsearmen Jahreszeit nicht auf die Abwechslung im Speisezettel verzichten müssen.

Darf vorausgesetzt werden, dass die Anstaltsköchinnen vertraut sind mit den althergebrachten Konservierungsmethoden, als da sind: Heisseinfüllen, Sterilisieren, Einmachen von Konfitüren, Gelées und Sirup, Haltbarmachen mit Essig, Dörren? Für alle, die sich über diese Künste weiter informieren möchten, sei hingewiesen auf die ausgezeichnete kleine Broschüre: 'Das Konservieren der Früchte und Gemüse'. Das Büchlein, in dem das gestellte Thema in übersichtlicher und leicht fasslicher Art behandelt wird, kann gratis bezogen werden im Verlag *Genossenschaft Usogas*, Grütlistrasse 44, 8002 Zürich.

Beschränken wir uns also auf die neueste Art der Konservierung, auf das *Tiefkühlen*. Immer mehr Anstaltsbetriebe verfügen schon heute über eine Tiefkühltruhe, andere befassen sich ernsthaft mit dem Gedanken, eine anzuschaffen, wieder andere profitieren von den Gemeinschaftsgefrieranlagen. Die Vorteile dieser neuen Konservierungsart sind mannigfach. Die Methode ist relativ einfach und die Resultate im allgemeinen ausgezeichnet. Bei Früchten und Gemüsen bleibt der Gehalt an Vitaminen weitgehend erhalten, auch Farbe und Geschmack verändern sich kaum.

## Was wird tiefgekühlt?

'Alles', ist man versucht zu sagen. Aber das wäre voreilig. Gemüse, die man ungekocht geniesst, also alle grünen Salate, ganze Tomaten usw., darf man nicht einfrieren. Auch hat die Erfahrung gezeigt, dass längst nicht alle Obst- und Gemüsesorten ein befriedigendes Gefrierprodukt ergeben. (Auf die zu bevorzugenden Sorten wird im Rezeptteil hingewiesen.) Sehr gute Gefriereignung zeigen: viele Fleischsorten, mehrere Sorten von Erbsen, Bohnen, Blumenkohl, Karotten und Spinat, schwarze Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren usw. Erstes Gebot für gute Resultate ist: nur völlig gesunde, gartenfrische Ware von guter Qualität verwenden! Beeren werden erst gepflückt, wenn sie die volle Essreife erreicht haben, Gemüse 'im Stadium', also nicht überreif. Allergrösste Aufmerksamkeit ist dem hygienischen Zustand der Produkte zu schenken. Mit Gülle gedüngte Gemüse und mit Spritzmittelresten behaftetes Obst eignen sich nicht zum Tiefkühlen. Obst und Gemüse werden am besten am frühen Vormittag geerntet und wenn immer möglich sofort anschliessend verarbeitet und tiefgekühlt.

## Das Zuriisten

Die Gemüse werden nach dem Ernten sofort sortiert, gewaschen und pfannenfertig zugerüstet.

Die frischgepflückten Beeren werden sortiert und alle unreifen, verschimmelten oder angefaulten Früchte ausgeschieden. Beeren aus dem eigenen Garten (Himbeeren, Brombeeren, aber auch Erdbeeren, werden nur gewaschen, wenn irgendwelche Verschmutzungen vorliegen. Zugekaufte Beeren und Früchte, besonders solche mit fester Haut, werden immer gewaschen. Anschliessend wird das Obst entkelcht, entstielt, wenn notwendig auch entsteint, zerkleinert oder anderswie küchenfertig zugerichtet.

## Die Vorbehandlung

In langjährigen Versuchen durch die Eidg. Versuchsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau in Wädenswil wurden diejenigen Vorbehandlungsarten ermittelt, welche die beste Erhaltung der Genuss- und Nährwerte gewährleisten. (Bei der Besprechung der einzelnen Produkte wird häufig auf diese Grundrezepte verwiesen.)

### Rezept 1

*Die Direktverpackung ohne Vorbehandlung und ohne spezielle Zusätze*

Dafür eignen sich: die meisten Fleischarten, einzelne Gemüse, z. B. Gurken, Rhabarber, grüner Lauch, Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilie, süsse Paprika und Zucchini. Feste schwarze Süsskirschen, Heidelbeeren, rote und schwarze Johannisbeeren sowie Zwetschgen, Pflaumen und Aprikosen, die später für die Bereitung von Konfitüren oder für Koch- und Backzwecke vorgesehen sind und folglich in der Hitze aufgetaut werden. Es muss aber mit allem Nachdruck darauf hingewiesen werden, dass das Vorgehen nach Rezept 1 für die meisten Gemüse und Früchte *nicht* genügt.

### Rezept 2

*Die Trockenzucker-Packung für Früchte und Gemüse*

Das Verhältnis von Zucker : Früchten beträgt 1 : 5, also 100 g Zucker auf 500 g Früchte. Einzig bei entsteinten Süsskirschen wird der Zuckeranteil auf  $\frac{1}{10}$  reduziert (100 g Zucker auf 1 kg entsteinte Kirschen). Zucker und Früchte werden zum voraus abgewogen, bereitgestellt und lagenweise in die Packung eingefüllt. Die Packung wird während des Einfüllens von Zeit zu Zeit leicht geschüttelt, damit der Zucker sich gut verteilt und die Gefässe möglichst satt gefüllt werden.

Nach diesem Rezept lassen sich viele Beerenarten und auch Gemüse mit Fruchtcharakter, wie Rhabarber und Zuckermelonen, tiefkühlen.

### Rezept 3

*Die Zuckersirup-Packung für Früchte*

Zuckersirup: 430 g Zucker in 1 l Wasser aufkochen und erkalten lassen (30 %ige Zuckerlösung). Für Erdbeeren empfiehlt sich auch eine 40 %ige Zuckerlösung, die mit 670 g Zucker auf 1 l Wasser hergestellt wird.

Die Früchte werden in eine völlig wasserdichte Packung eingefüllt und soweit mit Zuckersirup übergossen, bis sie bedeckt sind. Ein Kopfraum von 1 bis 2 cm Höhe muss freibleiben, da sich die Ware beim Gefrie-

ren um zirka  $\frac{1}{11}$  ausdehnt. Für ein Gefäss von 1 l rechnet man 600 g Beeren und zirka 400 g Zuckersirup. Die Zuckersirup-Packung empfiehlt sich vor allem für Erdbeeren und auch andere Beeren, die für Desserts bestimmt sind, und für stark bräunungsanfälliges Steinobst, z. B. entsteinte Aprikosen, Pfirsiche, Reineclauden, Mirabellen und Zwetschgen.

#### **Rezept 4**

##### *Das Blanchieren von Früchten im Zuckersirup*

Eine 30 %ige Zuckerlösung (430 g Zucker auf 1 l Wasser) zum Kochen bringen und Apfelstückli, Birnenschnitze, Steinobstarten oder Brombeeren eintauchen oder kurz aufkochen. Alles zusammen auskühlen lassen und die Früchte mit dem Zuckersirup, in dem sie blanchiert wurden, verpacken und gefrieren.

#### **Rezept 5**

##### *Das Blanchieren oder Abwellen von Gemüsen*

Die meisten Gemüsearten, mit Ausnahme der unter Rezept 1 erwähnten, müssen mit Hitze vorbehandelt werden, da sonst der Nährwert, der Vitamingehalt, das Aussehen und der Geschmack völlig unbefriedigend erhalten bleiben während der Lagerung im Gefrierfach. Genau, sorgfältiges Blanchieren ist deshalb dringend nötig.

##### *Blanchieren:*

1. In einem grossen Gefäss Wasser zum Kochen bringen.
2. Kleine Portionen pfannenfertig zugerüstetes Gemüse in einen Drahtkorb oder ein Käsetuch legen und eintauchen. Auf 1 kg Gemüse rechnet man 10 l Wasser. In kleineren Gefässen müssen also die Gemüseportionen entsprechend kleiner sein.
3. Das Wasser auf grosser Hitze halten, damit es schon nach 1 Minute nach dem Eintauchen des kalten Gemüses wieder siedet.
4. Die Dauer des Blanchierens wird vom neuerlichen Sieden des Wassers an gerechnet. Sie währt je nach Gemüseart eine bis mehrere Minuten (genaue Angaben in den entsprechenden Rezepten). Damit das Gemüse sich gleichmässig erhitzt, wird es von Zeit zu Zeit etwas bewegt. Grobkörniges oder grob zerteiltes Gut muss länger blanchiert werden als feinkörniges, reiferes länger als junges, zartes.
5. Nach Ablauf der vorgeschriebenen Blanchierdauer das Gemüse herausnehmen und sofort unter dem Wasserhahn mit kaltem, fliessendem Wasser abkühlen. Die Abkühldauer ist ungefähr gleichlang wie vorher die Blanchierdauer. Die Ware soll sich nachher völlig kalt anfühlen.
6. Kurz abtropfen lassen und sofort sehr satt, ohne Lufteinschluss verpacken und sofort gefrieren. Das gleiche Blanchierwasser kann für 10 bis 20 Portionen gebraucht werden. Selbstverständlich muss das verdunstete Wasser jeweils ersetzt und die Brühe jedesmal wieder zum Kochen gebracht werden. Zur besseren Erhaltung der weissen Farbe bei Blumenkohl, Schwarzwurzeln, Sellerie und Fenchel kann pro Liter Blanchierwasser 2 g Zitronensäure oder der Saft einer halben Zitrone beigegeben werden.

#### **Rezept 6**

##### *Das Vorkochen vor dem Gefrieren*

Anwendungsbereich: bei Kartoffeln, Kohlartern, Schwarzwurzeln, Rinden, Tomatenmark, Rhabarber, Apfelmuss und Stachelbeeren.

In Ausnahmefällen, z. B. bei Notschlachtungen, ist das Vorkochen von Fleisch angezeigt.

Pilze werden mit Vorteil vor dem Gefrieren gedünstet, Kartoffeln können auch im Oel ausgebacken werden.

#### **Das Verpacken**

Grösse der Portionen: 300 g, 500 g, 1 kg, höchstens 2 kg. Auch im Grosshaushalt sollten die Portionen nicht grösser als 1 bis 2 kg bemessen werden.

Verpackungsmaterial: 1. Säcke und Papier aus Polyäthylen und Cellophan für Gemüse, Fleisch und nicht saftende Obstarten, z. B. nicht entsteinte Aprikosen und Zwetschgen. Es ist wichtig, dass diese Materialien absolut geruchlos sind. Bei neuen Polyäthylensäcken und -dosen kann der oft noch anhaftende Fremdgeruch durch gründliches, tagelanges Wässern entfernt werden. Polyäthylen, das zu Gefrierzwecken benutzt wird, darf eine milchige Trübung aufweisen; klar durchsichtige oder bunt gefärbte Säcke sehen zwar hübsch aus, sind aber hier völlig überflüssig. Die Säcke müssen eine Mindestdicke von 0,05 mm aufweisen und überall, auch an den Nähten, gut abschliessen.

Die Eidg. Versuchsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau warnt vor der Verwendung irgendwelcher nicht empfohlener, sogenannter Plastiksäcke oder -dosen zu Gefrierzwecken. Beim Verpacken in Säcke ist darauf zu achten, dass möglichst alle Luft ausgeschlossen wird. Das Sackende wird mehrmals mit einem Verschlussstreifen aus papierüberzogenem Draht eingerollt und der Draht seitlich umgebogen.

2. Runde oder viereckige Gläser ohne obere Verengung (sogenannte schulterlose Sturzgläser), Geléetasen, Honigbüchsen, Dosen aus Polyäthylen und Kartonschachteln, die mit Wachs und Diophan imprägniert sind, eignen sich am besten für stark saftende Obstarten und gezuckerte Gefrierware. Stark geruchempfindliche Füllgüter (Apfelmuss, Zwetschgenkompott usw.) gefrieren man mit Vorteil in Glasgefässen (alte Sterilisiergläser mit Deckel!). Es besteht keine Gefahr, dass die Gläser beim Gefrieren springen, wenn der Kopfraum so bemessen wird, dass nach erfolgter Gefrierausdehnung das Gefäss satt gefüllt, der Deckel aber nicht abgehoben wird. Die Deckelnaht bei Gläsern und Dosen wird mit einem gefrierfesten Spezialklebeband verschlossen. Da unbedingt vermieden werden muss, dass Zucker- oder Fruchtsaft überläuft, stellt man die gefüllten Pakete, Gläser und Dosen bis nach dem Gefrieren in einen leeren, oben verschlossenen Polyäthylensack.

3. Aluminiumfolie kann sowohl zum Verpacken von Fleisch, fertigen Backwaren, Teigen usw. wie zum Abdecken von Dosen und Gläsern verwendet werden. Zum richtigen Verpacken gehört auch das gewissenhafte Beschriften mit genauen Angaben über Gewicht, Art der Ware und Gefrierdatum der einzelnen Pakete.

#### **Das Gefrieren und Lagern**

Eingehende Versuche haben ergeben, dass ein Gefrierprodukt punkto Geschmack und Nährwert um so hoch-





*FRIGOREX-Gewerbekühlschrank*

*Als neues Modell bringt die Firma FRIGOREX AG in Luzern einen Kühlschrank auf den Markt, welcher in zwölf verschiedenen normierten Varianten lieferbar ist. Mit steigendem Kühlraumbedarf lässt sich ein Schrank neben den andern stellen, und auf Wunsch können es auch Tiefkühlschränke sein.*

wertiger wird, je tiefer die Gefrier- und Lagertemperaturen liegen. Als unbedingt zu beachtende Regel gilt: Gefriertemperatur mindestens  $-20^{\circ}\text{C}$ , Lagertemperatur auf keinen Fall wärmer als  $-18^{\circ}\text{C}$ . Es ist deshalb dringend zu empfehlen, die Temperatur im Zentrum des Gefrierfachs oder der Gefriertruhe von Zeit zu Zeit zu kontrollieren und den Kältefachmann beizuziehen, wenn  $-18^{\circ}\text{C}$  nicht erreicht werden.

Gefrier- und Lagertemperaturen von beispielsweise  $-13^{\circ}\text{C}$  bis  $-16^{\circ}\text{C}$  gewährleisten keine Dauerkonservierung. So behielten gefrorene Erdbeeren und Bohnen anlässlich eines Versuchs ihren vollen Wert bei einer Temperatur von  $-11^{\circ}\text{C}$  zwei Monate, bei  $-13^{\circ}\text{C}$  4 Monate, bei  $-16^{\circ}\text{C}$  6 Monate und nur bei  $-19^{\circ}\text{C}$  war eine befriedigende Lagerung während 10 Monaten möglich. Schweinefleisch bleibt bei  $-18^{\circ}\text{C}$  6 Monate, bei  $-20^{\circ}\text{C}$  9 Monate und bei  $-23^{\circ}\text{C}$  ein ganzes Jahr lang vollwertig.

Vor dem Einfüllen ins Gefrierfach werden die Pakete mit Vorteil im Kühlschrank vorgekühlt, wenn nicht separate Einfrierschleusen zur Verfügung stehen. (Nie warme Ware einfüllen!) Im Lagerfach verteilt man die ungefrorenen Pakete zuerst locker, indem man sie kreuzweise aufschichtet, damit die kalte Luft von allen Seiten Zutritt hat. Ungefrorene Ware darf nicht mit bereits gefrorener in direkte Berührung kommen. (Karton dazwischenschieben!)

Nach dem völligen Durchfrieren der Pakete kann ganz dicht gestapelt werden.

Früchte und Gemüse sollen bei  $-20^{\circ}\text{C}$  nicht länger als 1 Jahr gelagert werden. Viele Fleischarten haben eine wesentlich kürzere Lagerdauer.

## Das Auftauen und Zubereiten

Früchte, welche ohne Zucker tiefgekühlt wurden, werden entweder gefroren auf den mit Paniermehl oder Haselnüssen bestreuten Kuchenteig gelegt und im Ofen mitgebacken oder man taut sie auf, indem man sie mit heisser Zuckerlösung übergiesst. Den sichersten Schutz vor Bräunung bietet ein kurzes Aufkochen mit wenig Wasser in der Pfanne.

Gezuckerte Früchte und Beeren für Desserts werden in der geschlossenen Packung aufgetaut. Die besten Resultate erzielt man durch ein möglichst langsames Auftauen im Kühlschrank. Reicht die Zeit dazu nicht, taut man bei Küchentemperatur, oder wenn es sehr presiert, unter fliessendem, kaltem Wasser auf. (Packungen in eine Schüssel legen!)

Gemüse wird in der Regel nicht speziell aufgetaut, sondern als gefrorener Block direkt ins kochende Wasser oder mit Butter und Gewürzen in die Pfanne gelegt. Grössere Blöcke Spinat müssen leicht angetaut werden, damit man sie zerstoßen kann.

Gefriergemüse benötigt nur zirka die Hälfte der üblichen Kochzeit. Dampfkochtöpfe eignen sich nicht zum Kochen tiefgekühlter Gemüse.

Fleisch kann vor dem Kochen aufgetaut werden, z. B. im Kühlschrank, bei Küchentemperatur oder in der geschlossenen Packung unter fliessendem, kaltem Wasser. Die Kochzeit ist für aufgetautes Fleisch etwas kürzer als üblich. Kleine, vor dem Gefrieren dünn geschnittene Stücke, wie Schnitzel, Plätzli, Koteletten und Voressen können in gefrorenem Zustand ins heisse Fett gegeben werden. Die Bratzeit dauert dann etwas länger, weil die Auftauzeit zu berücksichtigen ist. Bratenfleisch wird mit Vorteil im Backofen des Kochherdes aufgetaut und fertig gebraten. Auch Brot und Gebäck wird am besten bei schwacher Hitze im Backofen aufgetaut.

Als Faustregel kann man sich merken: Je mehr Wasser ein tiefgekühltes Produkt enthält, um so länger dauert es, bis es aufgetaut ist. Kuchen lassen sich in gefrorenem Zustand besser schneiden. Da sie zudem sehr wenig Wasser enthalten — genau wie Kleingebäck und Brot — sind sie schon nach ungefähr einer Viertelstunde aufgetaut.

## Das Gefrieren von Früchten

**Aepfel.** Empfehlenswerte Sorten: Gravensteiner, Jonathan, Schweizer Orangenapfel, Berlepsch und Ontario Reinette. Diese Sorten zerfallen nicht und bräunen weniger als andere. Unzerschnittene, nicht vorbehandelte Aepfel sind zum Tiefkühlen ungeeignet.

Vorbereitung der festen, voll essreifen Aepfel: Schälen, Kernhaus entfernen, in 8—12 Stückli schneiden. Um das Braunwerden zu verhindern, können die Stückli während den Wartezeiten in 1%iges Salzwasser oder Wasser, das mit Zitronensaft angesäuert wurde, gelegt werden.

a) Stückli für kalte Desserts oder warme Kompotte: Nach Rezept 4 oder die Stückli 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abkühlen lassen und mit 1 Teil Zucker auf 10 Teile Stückli einfrieren.



b) Stückli für Kuchenaufgabe: Gleich wie a) oder ohne Zucker. Können die Stückli in halbgefrorenem Zustand auf den Kuchenboden gelegt werden, so ist das Blanchieren nicht unbedingt notwendig.

c) Apfelmus: Nur säuerliche Sorten ergeben ein befriedigendes Resultat. Vorgehen: Schälen, Kernhaus entfernen, kleinschneiden, mit wenig Wasser weichkochen oder dämpfen. Anschliessend passieren, nach Bedarf zuckern, erkalten lassen. In verschliessbaren Glasgefässen gefrieren. (Äpfel nehmen sehr leicht fremde Gerüche an!)

*Aprikosen:* Besonders geeignet sind gut ausgereifte, kräftige Früchte mit festem, wenig bräunendem Fleisch und zarter Haut.

Vorbereiten der Früchte: Waschen, halbieren, entsteinen. Für Kuchenbelag: Ohne Zuckerbeigabe sehr gut luftdicht verpacken. Die Früchte in halbgefrorenem Zustand auf den Teig legen.

Für Kompott: in 40 %ige Zuckerlösung einlegen. Die Früchte müssen gut bedeckt sein, da sie sonst braun werden. Verschliessen und gefrieren. Die Trocken-

Ein weniger süsses Resultat erhält man nach der folgenden Methode: Die Birnenstückli 3 Minuten im kochenden Wasser blanchieren, abkühlen, zusammen mit ungezuckertem Cassis-Saft verpacken und gefrieren.

*Brombeeren:* Zum Gefrieren eignen sich nur vollreife Beeren von tiefschwarzen Sorten, da sie sich beim Lagern gern leicht rötlich verfärben. Vorbehandlung nach den Rezepten 1, 2, 3 oder 4.

*Citrusfrüchte* (Orangen, Zitronen, Grapefruits): Zum Einfrieren eignen sich vor allem die Säfte oder aber die von allen Häutchen und Samen befreiten Scheiben mit einem Zusatz von konzentrierter Zuckerlösung (1 kg Zucker/1 l Wasser).

*Erdbeeren:* Am besten geeignet sind Sorten mit kleinen bis mittelgrossen Früchten mit festem, rotgefärbtem Fleisch. Sorten: Wädenswil 4, Wädenswil 6, Panther, Mieke Schindler, Triomphe de Tihange, Charles Machiroux, Senga-Sengana, Senga 146, Wallbaum.

Als ungeeignet erwiesen sich die Sorten Madame Moutôt, Freya. Sehr grossfrüchtige, eher lockerfleischige Beeren gefriert man am besten stark zerkleinert.



*FRIGOREX-Küchenkühlschrank*  
Beispiel eines in einer geräumigen Küche eingebauten Kühlschranks. Die Möglichkeit des Einbaues in der Küche erspart den Weg in den separaten Kühlraum. Temperatur zirka + 3° C, also nicht für Tiefkühlung bestimmt.

zuckerpackung ist nicht empfehlenswert, da die Früchte gern braun werden.

Früchte mit festem Fleisch und sehr harter Haut werden während 1 Minute in kochendem Wasser blanchiert und in kaltem Wasser abgeschreckt. Häute abziehen, Aprikosen halbieren und entsteinen. Einfüllen und Gefrieren wie Kompott.

Stark reife und verletzte Früchte entsteinen, aufkochen, passieren, auf 4 Teile Püree 1 Teil Zucker zufügen. Erkalten lassen und gefrieren.

*Bananen:* Im Mixer pürieren, zuckern (1 : 10). Verwendung für Backzwecke und zum Aromatisieren von Glace oder Joghurt usw.

*Birnen:* Sehr gute Resultate ergeben die folgenden Sorten: Clapps Liebling, Trévoux, Williams, Gute Louise, Bosc, Gellerts, Conférence und Gorham.

Vorbereiten: Die genussreifen Früchte schälen, direkt in die kochende, 30 %ige Zuckerlösung einschneiden, je nach Fleischfestigkeit 3 bis 5 Minuten darin kochen, erkalten lassen und im selben Zuckersirup verpacken und gefrieren.

Vorbereiten: Früchte nur waschen, wenn sie verschmutzt sind. Entkelchen. Ganz oder halbiert in Pakungen einfüllen und mit 40 %igem Zuckersirup einfrieren nach Rezept 3. Die Trockenzuckerpackung nach Rezept 2 ist nur bei vorzüglicher Sorteneignung und sehr tiefer Lagertemperatur (unter -20° C) zu empfehlen.

Für Erdbeermark sind auch überreife und verletzte Früchte verwendbar. Diese müssen aber sehr gut sortiert werden (alle schimmlichen Früchte unbedingt entfernen!) Nach dem Sortieren werden sie gewaschen, entkelcht und durch ein Haarsieb gestrichen oder im Mixer püriert. Auf 5 Teile Früchte 1 Teil Zucker einstreuen, sehr gut vermischen, verpacken und gefrieren.

*Fruchtpulpen, Fruchtmark, Konfitüren:* Früchte, die erst in der ruhigeren Jahreszeit zu Konfitüre oder Gelée eingekocht werden sollen, kann man küchenfertig vorbereitet mit Griesszucker einfrieren. Die Gellierfähigkeit leidet kaum unter dem Gefriervorgang. Fertige Konfitüren können ebenfalls gefroren werden.

*Frucht-, Trauben- und Beerensäfte* eignen sich ausgezeichnet zum Einfrieren, vorausgesetzt, dass sehr sauber gearbeitet wird. Alle faulen Stellen am Pressgut müssen peinlich genau entfernt werden. Die Säfte dürfen nicht lange herumstehen und sollen nicht mit Eisen- oder Kupferteilen in Berührung kommen im Interesse einer vollen Erhaltung des Vitamins C. Die Säfte können direkt von der Presse weg oder auch mit einer Zugabe von Zucker, Zitronensaft oder Ascorbinsäure (maximal 0,4 g pro l) gefroren werden. Auch das Gefrieren von pasteurisierten Säften ist möglich.

*Heidelbeeren:* Eignung zum Tiefkühlen sehr gut. Vorgehen: Beeren sortieren, kalt waschen und gut abtropfen lassen. Sind die Beeren als Kuchenbelag vorgesehen, kann nach Rezept 1 oder 2 gefroren werden, für Kompott nach Rezept 3 in Zuckersirup.

*Himbeeren* ergeben ein ausgezeichnetes Gefriergut. Vorgehen: Sortieren, überreife, bläuliche Beeren ausschneiden. Waschen nur wenn nötig und dann sehr schonend. Verpacken und gefrieren nach Rezept 2 oder noch besser nach Rezept 3 mit 40 %iger Zuckerlösung. Geeignete Sorten: Winkler's Sämling, Paul Camenzind, Rote Wädenswiler, Lloyd George, Fastalf, Romy, Willamette, Eva I, Eva II, Matterhorn.

*Holunderbeeren, schwarze.* Vorgehen: Waschen, abtropfen lassen, abbeeren, sortieren. Roh mit Zucker 1 : 5 gefrieren, oder zuerst 2 Minuten im Wasser blanchieren, dann mit Griesszucker 1 : 5 einfrieren.

*Johannisbeeren:* a) rote. Eignung sehr gut. Vorgehen: Vollreife Beeren kalt waschen und sortieren. Das Abbeeren vor dem Gefrieren ist nicht notwendig, wenn die Kämme nach der Lagerung kurz vor dem vollständigen Auftauen entfernt werden, oder wenn sofort nach dem Auftauen der Saft abgepresst wird. Einfrieren nach den Rezepten 1, 2 oder 3.

b) Schwarze Johannisbeeren oder Cassis: Gleiche Behandlung wie bei den roten Johannisbeeren. Um die Vitamin-C-Verluste möglichst klein zu halten, ist jedoch das Tiefkühlen des Cassis-Saftes vorzuziehen.

Vorgehen: Nicht abbeeren, aber waschen und gut zerstoßen. Die Beeren werden in der Pfanne auf 90°C erhitzt, auf 45°C abgekühlt; pro kg Cassis 2 g Pektinex oder Pektinol zugeben (um eine Gelieren zu vermeiden), gut umrühren, während 4 Stunden einwirken lassen und mit einem Tuch abpressen. Den Saft ungezuckert oder gezuckert einfrieren.

Werden die Beeren ohne Vorbehandlung nach Rezept 1 tiefgekühlt, so gewinnt man den Saft nach der Lagerung, indem man die Beeren zusammen mit etwas Zucker ganz kurz aufkocht und dann abpresst. Aus dem Pressrückstand lässt sich unter weiterer Zuckerzugabe noch Konfitüre herstellen.

*Kaki.* Vorgehen: Gesunde, reife Früchte waschen, zerschneiden, durch ein Sieb passieren oder im Mixer pürieren, mit Griesszucker 1 : 4 gut vermischen und gefrieren.

*Kirschen:* a) Süßkirschen. Festfleischige, tiefschwarze Sorten befriedigen am besten. Die folgenden Sorten eignen sich zum Tiefkühlen nach Rezept 1: Schauenburger, Basler Adler, Gravium, Rieskirsche, Spielkirsche, Schumacher, Mischler, Sauerhäner, Rosmarin, Zweitfrühe, Winiger, Sammetkirsche, Fricktaler Rotstieler.

Vorgehen: Vollreife, feste Kirschen entstielen, sortieren und im kalten Wasser waschen. Ohne Zusätze verpacken und gefrieren.

Andere nicht entsteinte Sorten mit Griesszucker 1 : 10 verpacken und gefrieren (Rezept 2).

Entsteinte schwarze Kirschen verschiedener Sorten nach Rezept 2 mit Griesszucker 1 : 10 einfrieren. Braune, rote und helle Sorten werden entsteint und nach Rezept 3 mit 30 %iger Zuckerlösung verpackt, da die Früchte sonst sehr stark braun werden.

b) Sauerkirschen können mit den Steinen oder entsteint gefroren werden.

Nicht entsteinte Sauerkirschen nach Rezept 3 mit 40 %iger Zuckerlösung verpacken und einfrieren. Auch Rezept 4 (2 Minuten blanchieren) zeitig gute Ergebnisse. Für entsteinte Sauerkirschen genügt die Trockenzuckerzugabe nach Rezept 2 im Verhältnis von 1 : 4.

*Nüsse und Mandeln:* Eignung sehr gut. Vorgehen: Nüsse mit oder ohne Schale (Platzersparnis!) leicht vortrocknen (nicht über + 30° C erwärmen). Ohne Zusätze in sehr satt gefüllten Gefäßen einfrieren. Haltbarkeit (Schutz vor Ranzigwerden) bei -20° C bis über 2 Jahre.

*Pfirsiche:* Gut geeignet sind die Sorten mit festem, gelbem, wenig bräunendem Fruchtfleisch, z. B. Hale und Elberta-Pfirsich. Vorgehen: Vollreife Früchte 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Häute abziehen, entsteinen und direkt in die Zuckerlösung der Gefrierpackung einschneiden, indem jede Hälfte in 6 bis 8 Teile zerlegt wird. Sehr gut luftdicht verpacken.

*Preiselbeeren:* Gute Gefriereignung, besonders in Püreeform. Vorgehen: Gesunde, nicht überreife Beeren mit gut gefärbter, zarter Haut können nach Rezept 2 eingefroren werden.

Oder: Beeren kurz erhitzen, durch ein Sieb streichen, zuckern und als Püree einfrieren.

*Rhabarber:* Eignung sehr gut. Vorgehen: Stengel wenn nötig waschen, in Stücke schneiden, ohne Zuckerzugabe direkt verpacken und einfrieren nach Rezept 1. In halbgefrorenem Zustand auf den Teig legen.

*Stachelbeeren:* Gut geeignet sind die Sorten Rote Triumph, Bluthund, Alicante, Lady Delamère sowie feste grüne Sorten. Vorgehen: Sortieren, waschen, Stiel und Kelch entfernen. Einfrieren mit Griesszucker 1 : 4 oder mit 40 %igem Zuckersirup. Stachelbeeren können auch in gekochtem Zustand tiefgekühlt werden nach den Rezepten 2, 3 und 4.

*Weintrauben:* Nur geeignet für Sorten mit kleineren, festen Beeren, die eine zarte Beerenhaut und wenig Samen besitzen. Vorgehen: Waschen, abbeeren, verlesen und in Zuckersirup nach Rezept 3 einfrieren.

*Zwetschgen:* Bevorzugt werden festfleischige, steinlösliche, süsse Sorten (Fellenberg, Basler Hauszwetschge). Vorgehen: Reife, aber nicht überreife Zwetschgen halbieren, entsteinen, mit Griesszucker nach Rezept 2 oder in 40 %igem Zuckersirup nach Rezept 3 oder 4 tiefkühlen. Auch ein Gefrieren mit dem Stein (Rezept 1) ist sehr gut möglich.

*Pflaumen und Reineclauden* sowie Zwetschgen mit schlecht löslichem Stein werden direkt mit dem Stein gefroren nach Rezept 1. Zum Auftauen gibt man die Früchte mit ganz wenig Wasser in die Pfanne, zuckert sie und kocht sie zu einem Mus. Entsteinte und nicht entsteinte Früchte können auch vor dem Gefrieren



während 3 Minuten in kochender Zuckerlösung blanchiert, abgekühlt und im selben Zuckersirup gefroren werden nach Rezept 4.

*Mirabellen* mit oder ohne Stein in 40 %iger Zuckerlösung einfrieren. Die Früchte müssen gut bedeckt sein, da sie sonst braun werden. Keine Bräunungsgefahr besteht, wenn die Früchte 3 Minuten in 40 %igem Zuckersirup blanchiert und nach Rezept 4 tiefgekühlt werden.

## Das Gefrieren von Gemüse

*Artischocken:* Die grünen Spitzen und alle andern nicht essbaren Teile entfernen. Die verwendbaren weissen und hellgelben Teile wegen der Bräunungsgefahr sofort in kaltes Wasser legen und waschen. Ganze Blütenköpfe während mindestens 7 Minuten in zitronensäurehaltigem Wasser blanchieren, dann während 5 Minuten in fließendem Wasser abkühlen, verpacken und gefrieren. Werden die Blütenköpfe zerteilt (Blütenblätter und Blütenböden getrennt), so reduziert sich die Blanchierdauer auf 4 Minuten.

*Blumenkohl:* Besonders geeignet sind die Sorten mit festen, weissen Blumen, z. B. Saxa und Delfter Markt. Vorgehen: Den Blumenkohl in einzelne Röschen zerteilen, Strünke und grüne Blätter entfernen. 15 Minuten in 3 %iges Salzwasser einlegen, dann 4 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abkühlen, sehr gut verpacken und gefrieren. Dem Blanchierwasser Zitronensaft oder Zitronensäure zufügen. Wird der Blumenkohl unzerteilt gefroren, erhöht sich die Blanchierdauer auf 8 Minuten. Als Geruchsbarriere doppelt verpacken, zuerst in Polyäthylensäcke, dann noch in ein sauberes Packpapier.

Blumenkohl ist bei einer Lagertemperatur von  $-18^{\circ}\text{C}$  nicht länger als 6 Monate, bei  $-20^{\circ}\text{C}$  nicht länger als 9 Monate haltbar. Er soll nach dem Auftauen sofort verbraucht werden, da er sonst gern bitter wird.

*Broccoli,* der grüne Blumenkohl, wird im wesentlichen gleich behandelt wie der weisse Blumenkohl. Offene, bereits überreife Blütenköpfe müssen entfernt werden, dagegen wird vom Strunk ein grösseres Stück mitgefroren, da er geschmacklich ausgezeichnet ist.

*Grüne Bohnen:* Die Gefriereignung ist bei den verschiedenen Sorten sehr ungleich. Gewisse Stangenbohnenarten werden schuppig und unansehnlich.

Geeignete Buschbohnenarten: Genfer Markt, Saxa, Oktoberli, Sabo, Pro, Processor, Gartenglück, Longimuna, Wädenswiler, Florida, Fortuna, Record, Wunderfein, Vollernte, Topcrop, Tempo, Prélude, Meteor.

Geeignete Stangenbohnenarten: Kätheli, Vatters Erntesege, Wädenswiler, St. Fiacre, Präs. Roosevelt, Füllhorn, Neckarkönigin, Goldflut, Wachs Basler Butter, Juli Sektion Wädenswil, Heidi, Nestor, Auenstolz, Rekord, Ruhm von Marbach, Robusta, Weinländerin.

Vorgehen: Die Bohnen nicht zu alt werden lassen. Nur zarte, fleischige und fadenlose Bohnen auswählen. Sortieren, putzen, waschen eventuell brechen. Je nach Dicke der Hülsen und je nach Reifegrad 2–4 Minuten blanchieren, dann im kalten Wasser, dem noch Eisbrocken zugesetzt wurden, abkühlen, abtropfen lassen, sehr satt, ohne Luft einschüsse verpacken, gut verschliessen und gefrieren.

*Puffbohnen* (Saubohnen), *grüne Auskernbohnen* (Kostbohnen) und *weisse Böhnli* (Limabohnen) werden wie Erbsen vorbehandelt, aber 3–5 Minuten blanchiert.

*Grüne Sojabohnen* vor dem Entkernen 5 Minuten blanchieren und im kalten Wasser abkühlen. Nach dem Entkernen werden sie gewaschen, abtropfen gelassen, verpackt und tiefgekühlt.

*Aubergines* (Eierfrucht). Vorgehen: Das Gemüse waschen, schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und während 4 Minuten in Wasser mit Zitronensaft blanchieren. Abkühlen, verpacken und gefrieren. Aubergines können auch als gekochtes Gemüse tiefgefroren werden.

*Erbsen:* Sorten mit ausgezeichneten Gefriereigenschaften: Konservenkönigin, Express, Korbfüller, Perle von Sargans, Pariser Schnabel, Maikönigin, Folger.

Vorgehen: Sorgfältig auskernen, überreife, gelbliche Erbsen ausscheiden, eventuell die zarten, kleinen, jungen Samen mit einem Drahtsieb von den reiferen trennen. Waschen, 2–3 Minuten blanchieren, ebensolang im kalten Wasser abkühlen, verpacken, gefrieren.

*Kefen* (Kiefel- oder Zuckererbsen) werden gleich behandelt wie grüne Bohnen.

*Fenchel.* Vorgehen: Rüsten, waschen, vierteilen. 5 Minuten blanchieren in zitronensäurehaltigem Wasser. Abkühlen, verpacken und gefrieren.

*Gewürzkräuter und Suppengrün:* Petersilie, Schnittlauch, grüner Lauch, Dillkraut usw. waschen, rüsten, klein schneiden. *Unblanchiert* in kleine Gläser (z. B. Joghurtgläser) einfüllen und tiefkühlen.

*Karotten und Rüebli.* Vorgehen: Kraut und Wurzeln entfernen, waschen und schaben. In Scheiben oder Würfel schneiden, je nach Stückgrösse 2–4 Minuten blanchieren, abkühlen, verpacken und gefrieren.

*Kartoffeln:* Nur in Form von fertigen Gerichten tiefkühlen.

a) Kartoffelstock zubereiten, auskühlen lassen, verpacken und gefrieren.

b) Pommes frites: Gelagerte Kartoffeln waschen, schälen, in 8-mm-Streifen schneiden und im heissen Oel so lange blanchieren, bis sie an die Oberfläche steigen und weich geworden sind. Dann die Kartoffeln aus dem Oel heben, die Fritüre auf zirka  $200^{\circ}\text{C}$  erhitzen und die vorgebackenen Kartoffeln zu goldgelber Farbe ausbacken. Abtropfen und auskühlen lassen, verpacken und gefrieren. Vor dem Gebrauch werden kleine Portionen gefrorener Pommes frites ganz kurz im heissen Oel aufgetaut.

*Gurken:* Geeignet sind relativ junge, grüne, frische und nicht bittere Gurken (am Stielende prüfen!). Vorgehen: Gurken müssen nicht blanchiert werden.

1. Art: Ungeschält einfrieren und halbaufgetaut rüsten und in Scheiben schneiden oder hobeln.

2. Art: Vor dem Gefrieren schälen und schneiden.

3. Art: Schälen und hobeln. In kleinen Portionen gut verpacken und bei  $-20^{\circ}\text{C}$  nicht länger lagern als 9 Monate. Kleine Essiggurken eignen sich nicht zum Tiefkühlen.

*Knoblauch.* Vorgehen: Zerschnittene Zinken 1 Minute blanchieren, abkühlen, sehr gut verpacken und gefrieren.

*Kohlarten:* Weisskohl (Kabis), Rotkohl und Wirsingkohl (Wirz) eignen sich am besten zum Tiefkühlen in Form von fertig gekochten Gerichten. Vorgehen: Die besten Resultate werden erzielt nach dem folgenden Rezept: Kohl feinschneiden, in Butter dünsten mit Zwiebeln und Salz, abkühlen lassen und gefrieren.

Oder (weniger gut): Feinschneiden, in wenig Wasser



zirka 5 Minuten kochen, dann abkühlen lassen und gefrieren.

Federkohl, Grünkohl und Pekingkohl wie Spinat behandeln: 2 Minuten blanchieren, hacken und einfrieren.

**Kohlrabi:** Geeignete Sorten: Riesenspeck, Rogglis. Nur junge, zarte, nicht holzige Kohlrabi verwenden. Vorgehen: Waschen, schälen, in Scheiben schneiden, 3 Minuten blanchieren, abkühlen, satt verpacken und gefrieren.

**Lattich.** Vorgehen wie bei Spinat, jedoch 4 Minuten blanchieren.

**Lauch.** Vorgehen: Waschen, zurüsten, zerkleinern und gut verpackt *ohne* Blanchieren tiefkühlen. Vorwiegend weisser Lauch wird 2—4 Minuten blanchiert.

**Mangold.** Blattmangold wie Spinat vorbereiten. Stielmangold (Krautstiele): waschen, putzen, 5 Minuten blanchieren, abkühlen, verpacken und gefrieren.

**Melonen:** Zuckermelonen. Vorgehen: Die Zuckermelonen wie Früchte von Haut und Samen befreien, würfelig schneiden und mit Griesszucker 1 : 5 einfrieren.

**Kürbis:** Nach dem Schälen in Würfel schneiden, weich dämpfen, passieren, *rasch* abkühlen verpacken und gefrieren.

oder 3 einfrieren. Auch bereits vorgekochtes Kompott kann abgekühlt und eingefroren werden.

**Rosenkohl:** Geeignet sind junge, zarte, grüne und noch geschlossene Röschen. Vorgehen: Strunk und äusserste Blättchen entfernen, 4 Minuten blanchieren, abkühlen, satt verpacken und gefrieren.

**Salate:** Grüne, blattartige Salate, wie Kopfsalat, Pflücksalat, Nüsslisalat, ferner Radiesli und Rettich, eignen sich nicht für die Gefrierkonservierung.

**Schwarzwurzeln:** Geeignet sind zarte, nicht verholzte Wurzeln. Vorgehen: Waschen, schälen, in Stücke schneiden. 4 Minuten in Wasser mit etwas Zitronensaft blanchieren, abkühlen, verpacken und gefrieren. Schwarzwurzeln können auch fertig gekocht eingefroren werden.

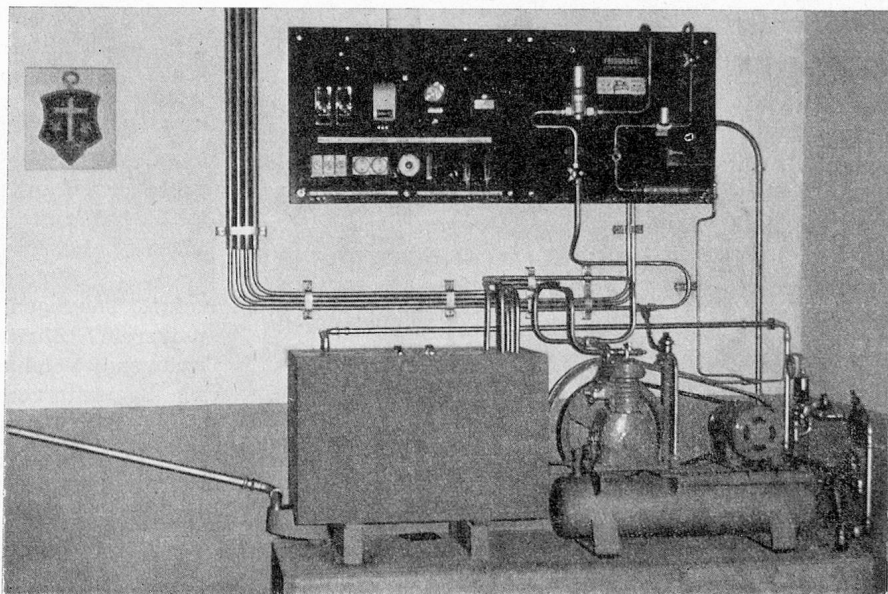
**Sellerie.** Vorgehen: a) Bleichsellerie: Waschen, zurüsten, knapp weichkochen, abkühlen, verpacken, gefrieren.

b) Knollensellerie: Rüsten, in Scheiben schneiden, 4 Minuten in Wasser mit Zitronensaft blanchieren, abkühlen, verpacken und gefrieren.

**Spargel:** Geeignet sind nur völlig frische, nicht holzige Stangen mit geschlossenen Köpfchen. Vorgehen: Die Spargeln auf die gewünschte Länge schneiden, bündeln

#### FRIGOREX-Kühlautomat

Gegenüber den bekannten Tiefkühltruhen, die in vielen Grössen und Fabrikaten auf dem Schweizermarkt angeboten werden, bietet natürlich ein separater Kühlraum, besonders für Selbstversorger-Betriebe sehr grosse Vorteile. Das nebenstehende Kühl-Aggregat, das auf kleinem Raum untergebracht werden kann, genügt für einen Kühlraum bis zu 50 m<sup>3</sup>. Temperatur bis zirka -20° C.



**Zuchetti:** In 1 cm dicke Scheiben schneiden, unblanchiert tiefkühlen oder 2 Minuten blanchieren.

**Peperoni (Paprika).** Vorgehen: Waschen, Stiel und Samen entfernen, halbieren oder in Streifen schneiden, 2 Minuten blanchieren oder unblanchiert gefrieren.

**Pilze:** Nur gut bekannte Pilze, wie Eierschwämme, Champignons, Steinpilze, verwenden. Vorgehen: Rüsten, waschen, stark zerkleinern. Ungefähr 7 Minuten dünsten, leicht salzen, abkühlen, verpacken und einfrieren. Kochzeit beim Verbrauch ungefähr 30 Minuten.

Oder: Pilze im eigenen Saft kochen und einfrieren.

**Randen (Rote Rüben).** Vorgehen: Wurzeln und Blattansätze nicht ganz entfernen, um beim Kochen das Bluten zu verhüten. Waschen, kochen, schälen, in Scheiben schneiden, verpacken und gefrieren.

**Rhabarber:** Geeignet sind junge, zarte Stengel. Vorgehen: Waschen, schälen, in Würfel schneiden. Nicht blanchieren. Wie Früchte nach den Rezepten 1 oder 2

und aufrecht ins Blanchiersieb stellen. Stangenenden je nach Dicke 4—6 Minuten, die Köpfe nur 3—4 Minuten blanchieren. (Die Köpfe werden also erst später ganz ins Blanchierwasser eingetaucht.) Nach dem Blanchieren kurz im fliessenden Wasser abkühlen, gut abtropfen lassen, sofort verpacken und gefrieren. Bei tiefer Temperatur (-20° C) nicht länger als 6 Monate lagern.

**Spinat:** Nur zarte Blätter verwenden! Vorgehen: Erlesen, Stiele putzen oder wegschneiden, waschen, 2 Minuten in Wasser blanchieren, dann 2 Minuten abkühlen in kaltem Wasser. Das Wasser leicht ausdrücken, dann die Blätter verpacken und gefrieren. Vor dem Verpacken kann der blanchierte Spinat auch passiert oder gehackt werden.

**Tomaten:** Unzerteilte Tomaten eignen sich in der Regel nicht zum Tiefkühlen. Von festfleischigen Sorten können Würfel unblanchiert eingefroren werden. Sehr gut befriedigt hingegen

(Schluss auf Seite 282)

## Das Konservieren im Grosshaushalt

(Schluss von Seite 279)

**Tomatenmark.** Vorgehen: Tomaten waschen, in Viertel schneiden, 5 Minuten dämpfen, passieren, Häute und Samen entfernen, abkühlen lassen, verpacken und gefrieren.

**Zuckermais:** Geeignet sind die jungen Kolben im süssen Stadium der Milchreife. Vorgehen: Deckblätter und Fäden entfernen. Die ganzen Kolben 7—10 Minuten blanchieren, entkernen oder die Einzelkolben ganz verpacken und gefrieren.

**Zwiebeln:** Ganz oder gehackt unblanchiert tiefkühlen.

## Das Gefrieren von andern Nahrungsmitteln

### Fleisch

Grundsätzlich sollte nur Fleisch von gesunden, nicht zu fetten Tieren zum Tiefkühlen verwendet werden. Versicherungsfleisch (Fallfleisch, Assekuranzfleisch) ist nur dann für eine längere Gefrierlagerung vorzusehen, wenn die Unfallursache genau bekannt ist. In der Regel soll solches Fleisch nur während 2—4 Wochen gefroren werden. Bedingt bankwürdiges Fleisch wird am besten vor dem Gefrieren gekocht.

Vorgehen: Nach dem Schlachten das Fleisch vollständig auskühlen lassen und dann sofort einfrieren. Für Rind- und Schaffleisch wäre ein Abhängenlassen von 5 Tagen bei einer Temperatur zwischen 0 bis 3° C vorteilhaft. Knochen nach Möglichkeit entfernen oder mindestens abkanteln.

Das Fleisch in Mahlzeitenportionen von 1/2 bis 1 kg (allerhöchstens 2 kg) zurechtschneiden, verpacken unter sorgfältiger Entfernung der Luft in Polyäthylen (Säcke, Schläuche, Folien) oder in spezielles wasserdichtes Cellophan oder in Aluminiumfolien. Die Packungen gewissenhaft anschreiben (Inhalt, Menge und Datum) und anschliessend sofort bei —20° C (wenigstens —18° C!) einfrieren. Das Anbringen von verschiedenfarbigen Schnüren oder Gummibändern je nach Fleischart erleichtert die Uebersicht im Gefrierfach.

Bei Schlachtungen darf eine Gefriertruhe nicht auf einmal gefüllt werden mit ungefrorenem Fleisch. Sehr oft genügt die Kälteleistung eines Gefriermöbels nicht zum genügend raschen Durchfrieren grosser Mengen. In solchen Fällen soll das Fleisch in einem Gefrierhaus oder in einer Gemeinschaftsgefrieranlage eingefroren und erst nachher in der eigenen Truhe gelagert werden. Fleisch darf auf keinen Fall länger gelagert werden als nachstehend angegeben wird.

**Rind- und Kuhfleisch:** Lagerfähigkeit 8—12 Monate je nach Alter des Tieres. Mageres Fleisch von älteren Tieren lässt sich am längsten lagern. Vorgehen: Portionen schneiden für Suppe, Braten, Ragout, Plätzli, Koteletten usw. Knochen separat in Büchsen füllen. Lagerfähigkeit 6 Monate. Rationeller und besser ist es, die Knochen auszukochen und die Brühe zu gefrieren.

**Kalbfleisch:** Lagerfähigkeit 6—8 Monate. Zubereitung wie Rindfleisch.

**Hackfleisch und Gulasch:** Lagerfähigkeit 3 Monate. Nur kleine Portionen von höchstens 500 g tiefkühlen. Beim Verpacken die Luft sehr gut auspressen.

**Innereien** (Leber, Lunge, Herz, Milz, Kutteln, Zunge): Lagerfähigkeit 3—4 Monate. Die Innereien müssen gut zerteilt werden.

**Schaf-, Ziegen- und Kaninchenfleisch:** Lagerfähigkeit 8—10 Monate.

**Schweinefleisch.** Lagerfähigkeit: Ungeräuchert 6 Monate bei —18° C. Geräuchertes, wie Rippli, Magerspeck, Rollschinken, nicht zu stark salzen, wie üblich räuchern und während des Winters in einem kühlen, trockenen, gut gelüfteten, dunkeln Raum aufbewahren. Im April gut verpacken und tiefkühlen, 6 Monate lagerfähig. Wo Rauchfleisch in einem Kühlraum bei 0 bis +4° C gelagert werden kann, ist das Gefrieren völlig überflüssig. Die Verwendung von geruchundurchlässigem Packmaterial, wie Cellophan oder Aluminiumfolien, ist wichtig. Polyäthylensäcke müssen zusätzlich mit einem sauberen Packpapier umhüllt werden.

Grosse, unzerteilte Schinken sowie Rücken- und Halsspeck werden besser nicht, oder dann nur für kurze Zeit tiefgekühlt.

Dauerwürste können bis 6 Monate lagerfähig sein, andere ungewürzte Würste 4—6 Monate, gewürzte 2—4 Monate, Bratwürste 2—3 Monate, Blutwürste und Leberwürste 1—2 Monate, roher Speck 2—4 Monate. Blutwürste werden ungekocht gefroren.

**Geflügel.** Hühner, Guggeli: Lagerfähigkeit 8—10 Monate, Enten 4—6 Monate.

Geflügel wird pfannenfertig zugerichtet. Zum Entfernen der Federn 45 Sekunden in Wasser von zirka 60° C eintauchen. Abkühlen lassen bis das Fett wieder hart ist, dann sorgfältig verpacken und einfrieren.

**Fische:** Lagerfähigkeit von fetten Fischen 1—2 Monate, von Magerfischen, wie Forellen, 3—4 Monate.

Die Fische küchenfertig zurichten, gut in Polyäthylen verpacken.

**Fertige Fleischspeisen:** Lagerfähigkeit von gekochtem Fleisch und gekochtem Geflügel 1—2 Monate. Braten, Ragout, Geschnetzeltes usw. wie gewohnt fertig zubereiten, schnell abkühlen lassen, verpacken und gefrieren. Vor dem Aufwärmen etwas antauen lassen.

**Fleischbrühe:** Lagerfähigkeit 2—3 Monate. Nach dem Erkalten das Fett abschöpfen!

Aufgetautes Fleisch und Gemüse nie ein zweites Mal gefrieren!

### Andere Nahrungsmittel

**Eier** aufschlagen, dann pro 10 Eier 10 g Salz oder 25 g Zucker in die Eimasse einrühren ohne zu schlagen. Eiweiss kann auch separat und ohne Zusatz gefroren werden. Das Eigelb muss mit Zucker oder Salz vermischt werden. Beim Beschriften die Menge angeben und ob mit Salz oder mit Zucker vermischt wurde.

**Brot und Backwaren** nach dem Backen ganz abkühlen, gut verpacken und tiefkühlen. Lagerfähigkeit 2—3 Monate. Auftauen im Backofen bei mässiger Temperatur oder bei Zimmertemperatur.

### Milch und Milchprodukte

Milch nur in homogenisiertem Zustand gefrieren.

Butter und Weichkäse: Lagerfähigkeit 6—8 Monate.

Hartkäse eignet sich nicht zum Tiefkühlen; er wird bröckelig.

Rahm eignet sich nicht zum Tiefkühlen. Er lässt sich nach dem Auftauen nicht mehr schlagen.

## Die Pflege von Truhen und Schränken

Gefriermöbel an einem trockenen, kühlen und staubfreien Ort aufstellen. Die Temperatur in der Mitte der



Truhe oder des Schrankes täglich kontrollieren. Wenn sie weniger als  $-18^{\circ}\text{C}$  beträgt, den Kältefachmann zuziehen.

Der Stromverbrauch von Gefrierbehältern variiert stark je nach Raumgrösse, Standort, Pflege und Häufigkeit des Türenöffnens. Ein Reifansatz in der Dicke von 10 mm hat einen um 75 % höheren Stromverbrauch zur Folge. Die Reifbildung kann vermieden werden durch möglichst sparsames Öffnen der Truhen und vor allem durch peinlich sorgfältiges Verpacken der Gefrierware. Kleinere Reifansätze lassen sich mit einem Holzspachtel mechanisch entfernen. Feste, dicke Eiskrusten müssen durch Abtauen entfernt werden. Dies geschieht 1—2 mal jährlich gemäss den Abtauvorschriften des Gefrierbehälter-Lieferanten. Fehlen solche Vorschriften kann man so vorgehen:

Am Vorabend Stösse von Zeitungen in der Truhe vorkühlen. Am Morgen die Truhe abstellen und den Stecker herausziehen. Den Truheninhalte herausnehmen und in die kalten Zeitungen und Woldecken einwickeln. In die Truhe auf ein Holzbrett einen Kessel mit lauwarmem (niemals heissem!) Wasser stellen. Sobald die Eisschichten sich lösen, die Truhe gut reinigen und mit Tüchern austrocknen. Erst wenn die Truhe vollkommen trocken ist, den Strom wieder einschalten und die Truhe auf  $-20^{\circ}\text{C}$  vorkühlen. Dann die Gefrierware wieder einfüllen.

Unfreiwilliger Stromunterbruch oder sonstige Störungen sind nicht alarmierend solange die Gewissheit besteht, dass innerhalb von 1—2 Tagen die Temperatur wieder auf  $-20^{\circ}\text{C}$  fällt und dass sie während dieser Zeit nie höher steigt als  $-8^{\circ}\text{C}$ . Selbstverständlich muss das Öffnen der Truhen während eines Stromunterbruchs auf ein Minimum, das heisst auf die Temperaturkontrolle beschränkt bleiben. Sollte die Temperatur höher steigen als  $-8^{\circ}\text{C}$ , dem Taupunkt gewisser Stoffe, müsste Trockeneis (Kohlensäureeis) in die Truhe gelegt werden (3 kg pro 100 Liter Truheninhalte). Ist es nicht möglich, Trockeneis zu beschaffen, so muss die Gefrierware unverzüglich in einem möglichst isolierten Lastwagen in ein funktionierendes Gefrierhaus überführt und dort rasch auf wenigstens  $-20^{\circ}\text{C}$  abgekühlt werden.

## 30 Jahre im Dienste der Berufsschule für Heimerziehung

Im neuen Kirchgemeindehaus in Riehen fand kürzlich die Diplomfeier der Basler Berufsschule für Heimerziehung statt. Mit einem Kanon zum Lobe Gottes, gesungen von der Diplomklasse unter der Leitung der Singlehrerin D. Scherer, nahm die Feierstunde ihren Anfang.

Anschliessend würdigte Paul Hofer, Präsident der Schulkommission, die grosse Arbeit von Dr. Martha Bieder, die nun als Schulleiterin und Klassenlehrerin zurücktreten möchte. Vor 30 Jahren übernahm sie unter der Aegide der Basler Frauenzentrale den damaligen «Berufskurs für Anstaltsgehilfinnen». Aus bescheidenen Anfängen entwickelte sich durch zielbewusste und zähe Arbeit der Leiterin die heutige anerkannte Basler Berufsschule für Heimerziehung, in der sich schon viele junge Menschen ein solides Rüstzeug für ihre spätere verantwortungsvolle Arbeit geholt haben. Ge-

## Vereinigung von Erziehern nichtangepasster Jugend

Die Regionalgruppe Basel, welche sich an einen grösseren Kreis von Mitarbeitern der Jugendfürsorge wendet, hat für das laufende Jahr folgendes Tätigkeitsprogramm vorgesehen:

*Dienstag, 24. August, 20 Uhr*

im Musiksaal des Blauen Hauses, Rheinsprung 16, Basel

Referat von Herrn Fritz Müller, Vorsteher der Vormundschaftsbehörde Basel-Stadt:

«Was erwartet der Versorger vom Erziehungsheim?»  
Anschliessend Diskussion.

*Sonntag/Montag, 3./4. Oktober*

Beginn: 3. 10. um 9.30 Uhr

Schluss: 4. 10. um 16.30 Uhr

(bei genügender Beteiligung)

In der Jugendburg Rotberg: Wochenendkurs  
«Jeux dramatiques»

Leitung: Frau H. Frei-Kunz, Küsnacht. Kosten inklusive Verpflegung, Kajütenbett 18 Franken.

Anmeldefrist: 18. 9. 1965 an E. Scherrer, Theodorskirchplatz 7, 4000 Basel.

Der Kurs kann von allen schweizerischen Mitgliedern besucht werden.

*Dienstag, 19. Oktober*

Autofahrt ins Elsass mit Besichtigung des Centre d'observation «La Ferme», Riedisheim.

*Dienstag, 16. November, 20.00 Uhr*

im Kartäusersaal des Bürgerlichen Waisenhauses

Herr R. Gusset berichtet von der Studienreise nach Holland

*Dienstag, 11. Januar 1966, 20 Uhr*

im kleinen Festsaal des Casinos, Barfüsserplatz, Basel

*Podiumgespräch* / Führende Persönlichkeiten behandeln die Frage: «Ist Freizeit für die Jugend ein Problem?»

*E. Scherrer*

genwärtig stehen zwei Klassen noch in der Ausbildung. Im Herbst wird wiederum ein neuer Kurs beginnen. Als bescheidenes Zeichen der Anerkennung und der Dankbarkeit für ihre Arbeit als Leiterin der Schule überreichte der Präsident Frl. Dr. Bieder einen prächtigen Sommerstrass, betonte, dass es sich vorläufig zum Glück nur um einen «halben» Abschied handle, und gab der Hoffnung Ausdruck, dass Frl. Dr. Bieder noch lange als Lehrerin in ihrem Fach «Soziale Arbeit» an der Schule wirken möge.

Es folgte wiederum ein musikalisches Zwischenspiel, dargeboten durch die Diplomklasse. Darauf bedankte sich Dr. Martha Bieder für die ihr zuteil gewordene Ehrung und erzählte einiges aus der Geschichte der Schule, die ihr ganz besonders ans Herz gewachsen sei. Die Arbeit mit jungen Menschen, die sich im Dienst am leidenden Kind und Jugendlichen mit all ihren