

Teil 2

Tipps einer Hausfrau



Gut zu wissen!

Tipps für den Küchenchef

- *Vom Kuchen zum Käse*
- *Das ABC vom Backen*
- *Masken für müde Haut*

Wenn die Sonne hinter den roten Dächern versinkt, der Duft - der nahen Gärten und der frisch gemähten Grasflächen - durch die verwinkelten Gassen des kleinen Ortes weht, der Gewürztraminer im Weinglas funkelt - dann beginnen die Stunden der Freude und Entspannung.

Dann habe ich Feierabend, ja, dann lege ich mich auf die Couch, genieße das Glas Wein, erstarre vielleicht bei einem Psycho-Thriller im Fernsehen zu einer Salzsäule oder träume einfach mal so vor mich hin... Denn bald heißt es wieder: Kochen bis die Platten glühen.

Wie fühlt man sich, mit den verheißungsvollen Gerüchen aus der Küche? Die, die gesamte Wohnung einhüllen und nicht nur die. Die Dunstabzugshaube gibt auch diese Gerüche nach draußen und der Wind trägt auch sie mehrere Meter weit durch die Straßen.

Die Küche, es scheint der Ort zu sein, wo sich gern die Familie sich trifft, um Mutters Spezialitäten zu kosten. Aber auch, um die Familie um sich zu haben.

Denn schließlich ist ein Menue nach allen Regeln der Kunst zusammengestellt. Vielleicht gibt es ja heute nur mal: Schnecken mit Kräuterbutter? Eigentlich ist das nur eine kleine Vorspeise. Appetit sollte man hier zum Essen mitbringen.

Auch das deftige Essen, das Sauerkraut (Choucroute Garnie) mit Leberknödeln, Kartoffeln und noch allerlei andere Leckereien vom Schwein, sind nicht jedermann Geschmack.

Es müssen ja nicht immer Sauerkrauttage sein. Da wären noch die Tage der gesalzenen Rüben... Spaß

Aus dieser Situation lernen wir, das Gleichgewicht herzustellen und auch zwischen Küche und Keller jene Harmonie herbeizuzaubern, die nicht nur den Magen, sondern auch Herz und Geist entzückt.

Weder savoir vivre noch deftige Gelüste gewinnen dabei die Oberhand.

Allein der eigene Goût, der unnachahmliche Geschmack, bestimmt das Leben.

Die Hausarbeit erleichtern:

Man behauptet von Menschen manchmal, es sei ein Gewohnheitstier; "wenn er sich an bestimmte Dinge gewöhnt hat, dann will er sie nicht mehr lassen."

Ein bisschen Wahrheit liegt in diesem Spruch, aber mit schlechten Gewohnheiten können wir brechen. Auch bei der Hausarbeit.

Zum Beispiel, wenn wir immer noch im Stehen bügeln. Ich habe mich mit der Gestaltung des Arbeitsplatzes und der Körperhaltung befasst und einige Dinge erkannt.

1. Sobald die Arbeit länger dauert als ein paar Minuten, dann setze ich mich.
2. Bei allen Arbeiten, die stehend ausgeführt werden müssen: Aufrecht halten!
3. Arbeiten in gebückter Haltung ist eine Strapaze.
4. Unnötiges Hin- und Herlaufen beansprucht Kraft und vor allem Zeit.

z. B. Ein Tisch in der Mitte eines Raumes macht aus der Küche eine Trabrennbahn; es wäre ein Hindernis, dass x-mal zu umlaufen wäre. Man könnte sich hier vielleicht trainieren und einen 100-m-Lauf starten, damit man in der Küche fit bleibt.

5. Nicht kreuz und quer arbeiten, sondern von rechts nach links.

Das heißt, dass man sich die Arbeitsgeräte so zurechtstellen muss, dass man die Handgriffe von rechts nach links ausführen kann. Jedes Übereinandergreifen der Hände beim Arbeiten wird dadurch vermieden, die Arbeitsweise wird harmonischer und damit müheloser.

Da habe ich so meine Probleme. Bei mir ist alles verdreht. So arbeite ich bestimmt nicht. Lieber etwas umständlicher, da kommt man auch an's Ziel.

Käse-Aufbewahrung

Käse ist ein lebender Stoff und hat deshalb nur begrenzte Lebensdauer. Wenn man seine Qualität erhalten will, muss man gewisse Regeln und Vorsichtsmaßnahmen beachten.

- Entweder in einem dunklen, kühlen, gut durchlüfteten Raum, aber ohne Zugluft; damit er nicht austrocknet mit einem feuchten Tuch bedecken,

- oder im Gemüsefach des Kühlschranks, in diesem Falle in Alufolie oder in einen Plastikbeutel gewickelt,

aufbewahren.

Er sollte aber eine Stunde vor dem Essen aus dem Kühlschrank genommen werden, damit er sein Aroma wieder voll entfalten kann.

Damit angeschnittener Weichkäse nicht auslaufen kann, stellt man ihn senkrecht in die Schachteln oder drückt ein Holzbrettchen gegen die Schnittfläche.

Ich esse sowieso kein Käse. Es ist mir doch egal, in welcher Form man ihn zu sich nehmen soll.

Am Morgen als kräftiges Frühstück, damit es mir gleich schlecht wird.

Am Abend als abwechslungsreicher Imbiss, damit ich gleich ohnmächtig werde.

Als Zwischenmahlzeit auf Toast oder Kracker, damit er mir gleich wieder rausfällt.

In vielen, warmen Gerichten oder Desserts. Damit habe ich nun gar kein Problem.

Deswegen ist Käse ganz einfach, praktisch, preiswert und nahrhaft.

Würzburger Winzer-Schüssel

200 g Edamer oder Gouda in kleine Streifen schneiden

250 g Weintrauben, waschen, halbieren, Kerne entfernen

1/2 kleine Dose Mandarinen gut abtropfen lassen

1 kleine Endivie waschen und in Streifen schneiden

Alles mit 2 EL gehackten Walnüssen mischen.

2 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, etwas Salz, 2 EL Mandarinenensaft, 1 Prise Pfeffer und 3 EL Öl zu einer Salatsoße verrühren, über den Salat geben.

3 Scheiben Toastbrot in kleine Würfel schneiden, in guter Butter goldbraun rösten und unter den Salat heben. Sofort servieren.

Das kann gut schmecken. Ich habe allerdings keine Ahnung, denn ich esse ja keinen solchen Salat mit frischem Käse. Ich möchte ja nicht tot vom Stuhl fallen.



Zwei, die sich gut vertragen: FLEISCH UND OBST

Fleischgerichte mit Obst zu bereichern, ist in den letzten Jahren sehr in Mode gekommen. Tatsächlich aber ist dies keine moderne Erfindung, sondern eine Renaissance der Kochkunst früherer Jahrhunderte.

Bereits im Kochbuch des römischen Schlemmers Apicius aus dem 1. Jahrhundert nach Christus gibt es ein Rezept für Schweineragout mit Früchten.

Kochbücher aller Jahrhunderte empfehlen Fleisch mit Obst und im Freiburger Kochbuch aus dem Jahre 1865 wird nicht nur gebratenes Rindfleisch mit Birnen erwähnt, sondern auch Wildschwein mit Kirschsauce.

Preiselbeeren reicht man gern zu gekochtem Rindfleisch. Aber auch zahlreiche Leibgerichte setzen sich aus Fleisch und Obst zusammen. Denkt man dabei an Himmel und Erde, eine Mixtur aus Kartoffeln und Äpfeln zu Rauchfleisch oder in Butterfett gebratene Blutwurstscheiben. Oder Schlesisches Himmelreich eine

Kreation aus Rauchfleisch, gedörrten Birnen, Äpfeln, Pflaumen und meist gab es dazu Kartoffel- oder Semmelknödel.

Eine weitere Perle des schlesischen Küchenszettels sind Hefeklöße mit Pflaumensauce zu gekochtem Rindfleisch.

Schweinebraten mit Apfelscheiben und Backpflaumen gespickt gilt als dänische Spezialität und Kalbfleisch mit Stachelbeeren beschrieb schon Theodor Fontane als Leibspeise seiner Großmutter.

ABC der guten Küche

Einiges über das Backen

Als letztes, aber bei weitem nicht unwichtigstes Kapitel des Küchen-ABCs etwas über's Backen.

Biskuitrolle mit Ananas (schmeckt lecker)

4 Eigelb, 3 EL warmes Wasser und 125 g Zucker schaumig schlagen

4 Eiweiß steif schlagen, daraufgeben

75 g Mehl, 50 g Gustin vorsichtig unterheben

Ein Backblech mit gefettetem Pergamentpapier belegen, die Masse daraufstreichen, im vorgeheizten Ofen backen. Ein Geschirrtuch mit Zucker bestreuen, den Biskuit nach dem Backen sofort daraufstürzen, das Papier abziehen und die Platte mit dem Tuch aufrollen.

400 ml Sahne mit 2 P. Sahnesteif, 75 g Zucker nach Anweisung aufschlagen.

1 Dose mit Ananas ca. 500 g (die Ananas in ganz kleine Stückchen schneiden) und unter die Schlagsahne heben; auf den abgekühlten Biskuitboden streichen und wieder aufrollen.

Ergibt ca. 16 Scheiben

Backen: 180 ° Umluft, 8 bis 10 Minuten

Flache Blechkuchen backen nur dann gleichmäßig aus, wenn der Teig in der gleichen Stärke über das Blech ausgerollt wird. Obstkuchen mit saftigem Obst (Kirschen, Zwetschgen, Heidelbeeren) weichen nicht durch, wenn der Teigboden vor dem Belegen mit Weckmehl bestreut wird.

Dass der Obstbelag erst nach dem Backen gezuckert wird, ist ja auch bekannt.

Vorher gezuckerte Früchte ziehen nämlich zuviel Saft, so dass der Teig nicht richtig ausbacken kann.

Das Gebäck ist ausgebacken, wenn sich der Teig von der Form löst und wenn an einem eingestochenen Hölzchen oder einer Stricknadel keine klebrigen Teigreste hängen. Das Gebäck muss warm aus der Form oder vom Blech genommen werden.

Während des Abkühlens bildet sich aus dem entweichenden Dampf Schwitzwasser, das der Kuchen annimmt. Deswegen muss er jetzt aus der Form gelöst werden und auf eine Gitterunterlage gesetzt werden.

Will sich der Kuchen nicht aus der Form lösen, so wird sie mit einem feuchten, kalten Tuch umwickelt. Das hilft in den meisten Fällen. Dann kommt er auf eine Gitterunterlagen, dass er von allen Seiten den entweichenden Dampf abgeben kann, statt in den Kuchen einzudringen, wodurch dieser feucht würde und leicht zusammenfallen könnte.

Was man noch wissen muss:

Die Form muss gut mit Butter ausgestrichen werden. Dann wird sie sorgfältig mit Weckmehl ausgestreut.

Will man die Form mit geraspelten Mandel austreuen, nimmt man zum Ausstreichen der Form kalte Butter.

Bei sehr fetthaltigen Teigen bestäubt man die Bleche mit Mehl.

Für zarte Tortenteige streut man in die mit Butter ausgestrichene Form einen Esslöffel Mehl oder Weckmehl und wendet die Form nach allen Seiten hin und her, bis sie innen mit Mehl oder Bröseln überzogen ist. Dann schüttet man die überflüssige Menge Mehl oder Bröseln aus.

Bei empfindlichen Teigen wie Sandkuchen usw. kann man die Form mit gefettetem Pergament-Papier faltenlos auslegen. Das Papier lässt sich leicht nach dem Backen entfernen, indem es leicht angefeuchtet und dann abgezogen wird.

Blätterteig wird auf einem leicht gefetteten und mit Wasser angefeuchtetem Blech gebacken.

Erfrischende Masken für müde Haut

Eine Maske hat die Aufgabe, das Blut rascher kreisen zu lassen und die Poren zu lebhafterer Tätigkeit anzuregen. Jeder Schönheitsmaske sollte eine gründliche Öffnung der Poren vorangehen.

Die Leinsamenmaske verhindert Runzelbildung und ist für die trockene Haut ideal.

Einen gehäuften EL Leinsamen kocht man mit Wasser zu Brei. Diesen Brei, so warm wie man ihn vertragen kann, dann auf die Haut auftragen und 12 Minuten auf der Haut ruhen lassen. Dann wieder mit warmen Wasser abwaschen und mit kaltem Wasser wieder die Poren schließen.

Windbeutel

1/4 l kaltes Wasser, 1 P. Vanillin-Zucker, mit 50 g Butter oder Sanella zum Kochen bringen. 150 g Mehl und 1 gestrichenen TL Backpulver unter das Mehl mischen dann in den Kochtopf einrühren und zu einem Kloß rühren, bis sich der Teig vom Boden des Kochtopfes löst. Den Topf von der Kochstelle nehmen.

1 Ei unter die heiße Masse rühren, etwas abkühlen lassen, dann nacheinander

3-4 Eier (je nach Größe) unter den Teig rühren. Gut unterrühren. (Ich habe das mit meinem Handrührgerät und den Knetbalken gemacht.)

Aus diesem Teig mit zwei Esslöffeln Kugel abstechen. Dann auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Weit auseinandersetzen. Ich habe dafür zwei Kuchenbleche benötigt.

Ergibt 12 bis 14 Stück. Bei 200 ° Umluft ca. 20 - 25 Min. im vorgeheizten Backofen backen. Den Backofen in der ersten viertel Stunde nicht öffnen, sonst fällt das Brandteiggebäck zusammen.

2 Be Sahne (400 g) schlagen und mit Zucker abschmecken, evtl. 1 P. Vanille-Zucker, 1 P. Sahnesteif, 1 Dose Mandarinen 300 g, oder 300 g Erdbeeren (zuckern) oder 300 g Kirschen aus dem Glas unter die Sahne heben. Evtl. die Früchte klein schneiden.

Nach dem Abkühlen mit einem Messer den Windbeutel aufschneiden.

Dann mit der geschlagenen Sahne und evtl. mit dem Obst (das in diesem Fall unter die Sahne gehoben wird) füllen und mit Puderzucker bestreuen.

Übriggebliebene gefüllte Windbeutel kann man einen Tag im Kühlschrank aufheben.

Ich habe für dieses Rezept, bis der Windbeutel fertig auf dem Teller saß, eine gute Stunde benötigt. Dann habe ich ihn gleich zum Kaffee serviert. Hat gut geschmeckt und war schnell gemacht.

Die restlichen ungefüllten 6 Stück habe ich kalt gestellt. Die fülle ich dann morgen mit frisch gerührter Sahne und Obst.

Das war ja der Knalleffekt. Einen Brandteig habe ich ja in meinem kompletten Leben noch nie gebacken. Das ist ja schon feurig, wenn im Backbuch steht, man sollte den Teig nun abbrennen. Was ist denn das für eine Aussage, wenn man sich ein paar harmlose Windbeutel backen möchte?

Ich musste mir diese Aussage erst mal verinnerlichen und sechsmal lesen. Wird nun dieses Abbrennen auch gelingen oder hängt dann alles verkohlt im Topf?

Die Backofentür darf man beim Backen auch nicht öffnen, sonst fliegt der Kram in sich zusammen. Dabei war ich alles andere als locker! Als es dann noch im Backbuch hieß, man sollte den noch heißen Windbeutel mit der Schere den Deckel abschneiden. Na ja, da fährt schon mal der Puls nach oben. Vor Aufregung habe ich auch noch die Sahne auf den Deckel gegeben, als auf den eigentlichen Windbeutel. Und, meine Früchte habe ich vergessen zu kaufen.



Was leistet die Hausfrau

In der Ehe ist die Arbeitsteilung wichtig, sonst gibt es nur Streit.

Nehmen wir nur mal die Wäsche. Bei uns wird die Wäsche von Anfang an in zwei Boxen aufgeteilt. In die Wäschebox werfen wir alle Textilien für die 60 °-Wäsche, Handtücher, Tischwäsche, Unterwäsche, Socken. In die Truhe der Sitzbank im Bad tun wir alle Wäsche für 40 °-Wäsche. Blusen, Shirts, Jeans, Jacken, Sweatshirts.

Ich bin für den Haushalt zuständig, deshalb fällt es in meinen Bereich, diese beiden Kisten zu kontrollieren. Sind die Kisten voll, dann sortiere ich nach heller und dunkler Wäsche. Die 60°-Wäsche wird dann ebenso von mir sortiert. Sollte es noch weiße Tischdecken, Handtüchern und Unterwäsche geben, gibt es eine weitere Maschine. Ich packe dann die sortierte Wäsche in den Wäschekorb. Ist nicht genügend Wäsche für einen Waschgang vorhanden, kommt diese wieder in die Box und es wird weiter gesammelt. Die Bettwäsche wird abgezogen und sofort gewaschen und getrocknet. Die Bettwäsche muss nicht gebügelt werden. Ich habe bügelfreie Wäsche gekauft.

Dann nehme ich den Wäschekorb und stelle ihn in den Flur. Mein Mann nimmt ihn, trägt ihn in den Keller und steckt die sortierten Wäscheberge in die Maschine. Er wechselt dann die Wäsche und trägt sie in den Trockner und steckt weitere Wäsche in die Waschmaschine. Zum Schluss legt er die Wäsche zusammen, bzw. bügelt sie, bringt den Korb wieder nach oben und stellt den Korb wieder in den Flur.

Ich nehme diesen Korb räume die Tischwäsche und Handtücher raus und sortiere sie in die Schränke. Gehe mit den restlichen Sachen in den nächsten Stock und räume auch dort die Wäsche in die Schränke. Nehme den leeren Korb, trage ihn wieder runter und stelle ihn weg.

So müsste man natürlich mit allen anderen Arbeiten auch umgehen. Nur, es lässt sich nicht alles so teilen. Der eine wird immer etwas mehr arbeiten müssen, als der andere. Dafür putze ich nicht mein Auto. Habe ich noch nie gemacht. Das fahre ich nur und wenn es kaputt ist, geht mich das auch nichts an.

Der Mann ist für draußen und die Frau für drinnen zuständig? Das hat mal mein 9jähriger Neffe gesagt, als er uns in der Küche behilflich sein sollte.

Auch draußen sollte man helfen. Ich jähte das Unkraut, während mein Mann die Hecke schneidet oder so ähnlich. Ich könnte auch mal die Arbeit "den Hof kehren", übernehmen. Man muss ja nicht gleich die Terrasse streichen oder den Brunnen abbauen und ihm die Fassade neu geben.

Auch hier sollte der Mann einen Arbeitsplan erstellen. Wenn ich für drinnen bin, weiß ich doch nicht richtig, was draußen für Arbeiten wann, wo und wie oft zu erledigen sind?

Ich kann mich doch nicht um alles kümmern.

Berufstätig oder nicht?

Inzwischen hat sich das Blatt gewendet. Die berufstätige Frau hat an Prestige gewonnen. Das beruht nicht nur auf der Erkenntnis, dass sich die heutige Welt nicht ohne die Mitwirkung der Frau denken lässt, sondern auch die positiven Erfahrungen, die viele Ehemänner mit der Berufstätigkeit ihrer Frau gemacht haben.

Die Möglichkeit, den Lebensstandard dadurch zu erhöhen, muss man hier an erster Stelle nennen. Tatsächlich wäre das Eigenheim, die Autos, die Fernreisen und manche Annehmlichkeit des Lebens ohne die Mitarbeit der Frau in vielen Familien undenkbar.

Dazu sei gesagt, dass sich die Frauen, jenseits des vierzigsten Lebensjahrs glücklicher, zufriedener und ausgefüllter sind, wenn sie eine Berufstätigkeit ausüben.

Sie sind dann sogar aktiver in der Freizeitgestaltung, viel interessierter und aufgeschlossener.

Eine Berufstätigkeit auszuüben wirkt sich günstig auf die haushaltsgestresste Frau aus.

Mütter kleiner Kinder sollten jedoch nicht berufstätig sein. Anders sieht es bei Müttern größerer Kinder aus. Größere Kinder im Alter von 9 bzw. 10 Jahren sowie der Ehemann sollte auch im Haus mitarbeiten. Denn dort, wo die Mutter berufstätig ist herrscht sonst Stress und Streit und nicht Zweisamkeit.

Wenn die gesamte Familie zuhause mithilft, wirkt sich die arbeitende Mutter positiv auf die Familienatmosphäre aus.

Brandteig abbrennen

Der Teig für die Windbeutel muss "abgebrannt" werden, d.h. auf den Herd bei kleiner Hitze so lange rühren, bis sich ein Kloß und auf dem Topfboden eine weiße Schicht bildet. Dabei verkleistert die Stärke im Mehl. Dadurch wird viel Luft im Teig eingeschlossen und bildet beim Backen zusammen mit der verdampfenden Flüssigkeit große Hohlräume.

