

Preis 80 Pfennig

PRESTO

**Ein Meisterwerk für
Küche und Haushalt**

Von
maßgebenden Stellen
geprüft und empfohlen



**Das PRESTO-System
erhält die Nährstoffe,
spart Heizkraft, Zeit und Geld**

PRESTO

D.B.-PATENT UND AUSLANDSPATENTE
Vor Nachahmungen wird gewarnt

*Der Mensch von gestern aß sich krank.
Der Mensch von heute kann sich gesund essen.*

Ausgabe Oktober 1960

Nachdruck verboten

Die Vielseitigkeit des PRESTO-Systems

PRESTO zum Garen, zum Braten, zum Schmoren
und auch Kochen

PRESTO zum Kuchenbacken

PRESTO zur Gewinnung von Gesundheitssäften aus Früchten,
aus dem Gemüse, aus Pflanzen und Kräutern

PRESTO zur Geleebereitung

PRESTO als Eindunstapparat (Einkochapparat)

PRESTO als Viehfutterdämpfer

PRESTO als Dampfwaschapparat für Kleinwäsche

Inhaltsübersicht

	Seite
Das Schnellgarsystem Presto	5
Die Gesundheit und das Kochen	6
Alte Kochweisheiten	6
Kochen oder Garen?	7
Das Geheimnis der Vitamine	7
Die Kochtemperaturen — Die Temperaturen beim Garen	8
Die Kochzeiten	9
Die Dampfzirkulation beim Garen der Speisen	9
Der Volksmund spricht	10
Drei Winke für die Hausfrau	10
Die Presto-Küchengeräte	11
Die Betriebssicherheit	11
Die Behandlung der Presto-Geräte und ihre Lebensdauer	12
Das Garen der Speisen im Presto-Siebeinsatz	13
Das Garen der Speisen auf dem Presto-Dämpfrost	14
Das Zubereiten von zwei und drei Speisen im Presto-Topf	15
Das Zubereiten von vier Speisen zugleich	16
Die Presto-Schale	17
Das Kochen der Speisen im Wasser	18
Das Schmoren der Speisen im eigenen Saft	19
Das Backen im heißen Fett	19
Das Kochen von Eintopfgerichten	19
Das Aufwärmen und Warmhalten von Speisen	19
Das Heißmachen von Würsten im Dampf	19
Allgemeine Regeln für das Presto-Gerät	20
Kochbeispiele mit Garzeiten	23
Die Ersparnisse bei Verwendung des Presto-Gerätes	29
Das Backen von Kuchen und Torten mit den Presto-Geräten	30
Die Gewinnung von Gesundheitssäften aus Früchten, aus dem Gemüse, aus Pflanzen und Kräutern	30
Die Geleebereitung	30
Die Gewinnung von Tomatensaft und Tomatenmark	31
Das Eindünsten (Einkochen) von Fleisch, Gemüse und Obst	31
Das Zubereiten von Pudding und Eierstich	31
Das Wäschekochen mit dem Presto-Topfverschluß	32
Das Dämpfen von Viehfutter	32
Das Wichtigste über die Vitamine	33
Das Presto-System im Urteil amtlicher Stellen	36
Einige Stimmen von Hausfrauen über Presto	38

Das Schnellgarsystem „Presto“

Ein Weg zur Erhaltung der Gesundheit durch zweckmäßiges Garen.

Presto ist kein Überdruck-Spezialtopf. Wir gehen neue Wege.

Der **Presto**-Schnellgartopf arbeitet ohne Überdruck bei mäßiger Temperatur, ohne Abdichtungsringe, ohne Ventil, bei gutem, aber nicht luftdichem Verschuß.

Die Vitamine, die Nährwerte und die Mineralsalze bleiben hochprozentig erhalten.

Die Speisen sind gehaltvoll, schmackhaft und gesund.

Der Topf kann nicht explodieren.

Er ist bequem zu handhaben, leicht zu reinigen.

Mit dem **Presto**-Gerät können die Speisen gegart, gedünstet, geschmort und gebraten werden. Man kann damit bis zu vier Gerichte zubereiten.

Die Speisen garen ohne Wartung.

Die Gesundheit und das Kochen

Eine ungeeignete Ernährung verursacht leichtes Ermüden, Unbehagen, Arbeitsunlust und Anfälligkeit gegen ansteckende Krankheiten. Viele Krankheiten, wie

Stoffwechselkrankheiten, Magen- und Darmkrankheiten, Kreislaufstörungen, Katarrhe, Herzkrankheiten, Rheuma, Gicht, Zuckerkrankheit, Tuberkulose, Nierenkrankheiten, Bildung von Gallen- und Nierensteinen, Nervenentzündung, Nervenlähmung, Nachtblindheit, Erkrankungen des Zahnfleisches, Hautkrankheiten, Haarausfall, Wassersucht und viele andere Leiden

sind oft nur auf falsche Ernährung zurückzuführen, weil wichtige Bestandteile der Nahrung, insbesondere die Vitamine, durch falsches Kochen zerstört werden.

Es genügt nicht, sich einfach satt zu essen, denn der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern nur von dem, was der Magen verdaut. Die Ernährung muß deshalb richtig zusammengestellt und richtig zubereitet werden. Sie muß vitaminreich und gut verdaulich sein. Sie muß die Nähr- und Mineralstoffe enthalten, die der Körper braucht.

Nur eine richtige Ernährung gewährleistet seelische und körperliche Spannkraft, Gesundheit und Lebensmut.

Alte Kochweisheiten

Langes Kochen ist schädlich, weil durch langes Kochen die Nährwerte, die Vitamine und die Mineralsalze, die in den Speisen enthalten sind, zer-kocht werden. Die Speisen verlieren an Gehalt und Geschmack.

Kurzes Kochen bei zu hohen Temperaturen ist ebenfalls schädlich, weil Vitamine, Nährstoffe und Mineralsalze auch durch Überhitzung zerstört werden können.

Das „Garen“ ist die richtige Kochweise. Es schont Vitamine, Nährstoffe und Mineralsalze. Das Essen ist schmackhaft und gesund.

Kochen oder Garen?

Das Kochen wirkt sich nachteilig auf die Speisen aus. Das Kochgut wird durch das Wasser ausgelaugt; es verliert an Nährkraft und Geschmack. Beim Kochen von Gemüse gehen Nährstoffe und Vitamine in die Kochbrühe über. Die Kochbrühe aber wird oft fortgegossen. Die Vitamine und Nährstoffe gehen verloren.

Das Garen ist vorteilhafter als das Kochen. Beim Garen gibt es diese Verluste nicht. Vitamine und Nährwerte bleiben hochprozentig erhalten. Die Speisen schmecken würziger. Sie sind besser verdaulich und gesünder. Sie haben einen höheren Sättigungswert.

Was gegart werden kann, sollte deshalb nicht gekocht werden.

Zum Garen eignen sich:

Alle Gemüsearten,
Salz- und Pellkartoffeln,
Knödel, Klöße,
Obst zum Kompott,
Tomaten, Fisch.

Das Geheimnis der Vitamine

Ohne Vitamine (auch Lebensstoffe oder Aufbaustoffe genannt) kann der Mensch nicht leben; er kann bei vollen Schüsseln buchstäblich verhungern oder an Krankheiten zugrunde gehen, wenn in den Speisen, die er zu sich nimmt, keine Vitamine enthalten sind. Die gewählten Nahrungsmittel müssen deshalb vitaminreich sein.

Aber auch beim Kochen der Speisen ist Wachsamkeit geboten, weil Vitamine sehr empfindlich gegen Hitze sind. Bei langem Kochen oder bei zu hohen Kochtemperaturen können sie zerstört werden.

Jede Hausfrau, die ihrer Familie eine gesunde, vitaminreiche Kost vorsezen will, muß deshalb einiges über Vitamine wissen. Auf Seite 33 bringen wir „Das Wichtigste über die Vitamine“ für den Hausgebrauch.

Die Kochtemperaturen

Beim gewöhnlichen Kochen beträgt die Kochtemperatur, d. h. der Siedepunkt, etwa 100 Grad Celsius. Der Siedepunkt und somit die Kochtemperaturen hängen von dem atmosphärischen Luftdruck ab. Auf einem hohen Berg kochen die Speisen bei einer niedrigeren Temperatur als im Tal, weil der Luftdruck in den Höhenlagen ein geringerer ist. Auf dem Montblanc beispielsweise, in 4775 m Höhe, kocht das Wasser bei 84 Grad Celsius.

Die Temperaturen beim Garen!

Bei dem Gesundheitssystem **Presto** geschieht das Ankochen der Speisen bei etwa 99—100 Grad Celsius, das Garen im Untertopf bei 94—96 Grad Celsius, im **Presto**-Obertopf bei etwa 88—90 Grad Celsius. Diese niedrigen Temperaturen werden dadurch erreicht, daß der Kochtopf durch den **Presto**-Verschluß **sehr gut, aber nicht luftdicht** verschlossen wird. Der **Presto**-Verschluß behindert das Entweichen des Dampfes aus dem Kochtopf, ohne ein Ansteigen der Temperaturen zuzulassen. Bei schwacher Heizkraft wird bei dem **Presto**-System nur so viel Dampf im Kochtopf erzeugt, daß die Speise ohne Dampfausströmung am Garen bleibt. Eine Druckbildung im Kochtopf findet bei dem **Presto**-System nicht statt. Der Dampf ohne Druckbildung aber ist nur heiße Luft. Heiße Luft ist leicht. Sie **vermindert** den Druck im Kochtopf, wodurch die Temperatur unter 100 Grad Celsius herabsinkt.

Das Presto-System gart bei dieser niedrigen Temperatur, die von den Speisen gut vertragen wird.

Die Kochzeiten

Beim gewöhnlichen Kochen verdampft die Kochflüssigkeit, es muß öfters nachgesehen und nachgegossen werden. Der Kochprozeß wird dauernd gestört, die Kochzeiten werden dadurch verlängert. Bei dem guten **Presto-Verschluf** kann die Kochflüssigkeit nicht verdampfen. Die Speise kann nicht anbrennen. Es braucht nicht nachgesehen, es braucht nicht nachgegossen zu werden. Der Garprozeß kann **ungestört und gleichmäßig** vor sich gehen, wodurch die Zeiten, **trotz der niedrigen Temperatur**, bis zur Hälfte, je nach Art der Speise, herabgesetzt werden.

Das Presto-System gart bei mäßiger Temperatur. Die Vitamine bleiben hochprozentig erhalten. Das Essen ist bekömmlich und gesund.

Die Dampfzirkulation beim Garen der Speisen

Eine gute Dampfzirkulation ist beim Garen der Speisen von großer Bedeutung. Damit der Dampf im Kochtopf einwandfrei zirkulieren kann, ist beim Garen im Siebeinsatz nach dem **Presto-System** ein ausreichender Zwischenraum zwischen Topfwandung und Siebeinsatz vorgesehen. Das Kochgut wird beim Garen im Siebeinsatz von allen Seiten vom Dampf umspült. Die Garzeiten werden dadurch wesentlich abgekürzt.

Auch beim Garen auf dem Presto-Rost besteht eine gute Dampfzirkulation im Kochtopf. Der Dampf steigt durch die am äußeren Rande des Rosts angeordneten Schlitze dicht an der Wandung des Topfes hoch und schafft dadurch nicht nur eine intensive Dampfzirkulation sondern auch einen Dampfmantel im Innern des Topfes, der der Abkühlung von außen her entgegenwirkt. Durch diese Funktion des Presto-Rosts wird im Topf eine **gleichmäßige Temperatur** geschaffen, die den Garprozeß beschleunigt.



So kocht man falsch!



So gart man richtig!

Der Volksmund spricht

Der Volksmund sagt: „Wo es beim Kochen gut riecht, sind Gaumen und Magen betrogen.“ Der Volksmund hat recht.

Beim Kochen auf gewöhnliche Art geht nicht nur das gute Aroma der Speisen sondern auch ein Teil der Nährstoffe mit dem ausströmenden Dampf verloren, praktisch also ein Teil der Mengen an Fett, Fleisch, Gemüse, Kartoffeln usw., die in den Kochtopf hineinkommen. Die Spuren des verlorengegangenen Fetts findet man als Fettschicht auf dem Küchenschrank, an den Wänden, auf den Tür- und Fensterrahmen wieder. Überall steckt Fett. **Fett aus den Kochtöpfen!** Nur durch falsches Kochen werden Riesenwerte **verschwendet**.

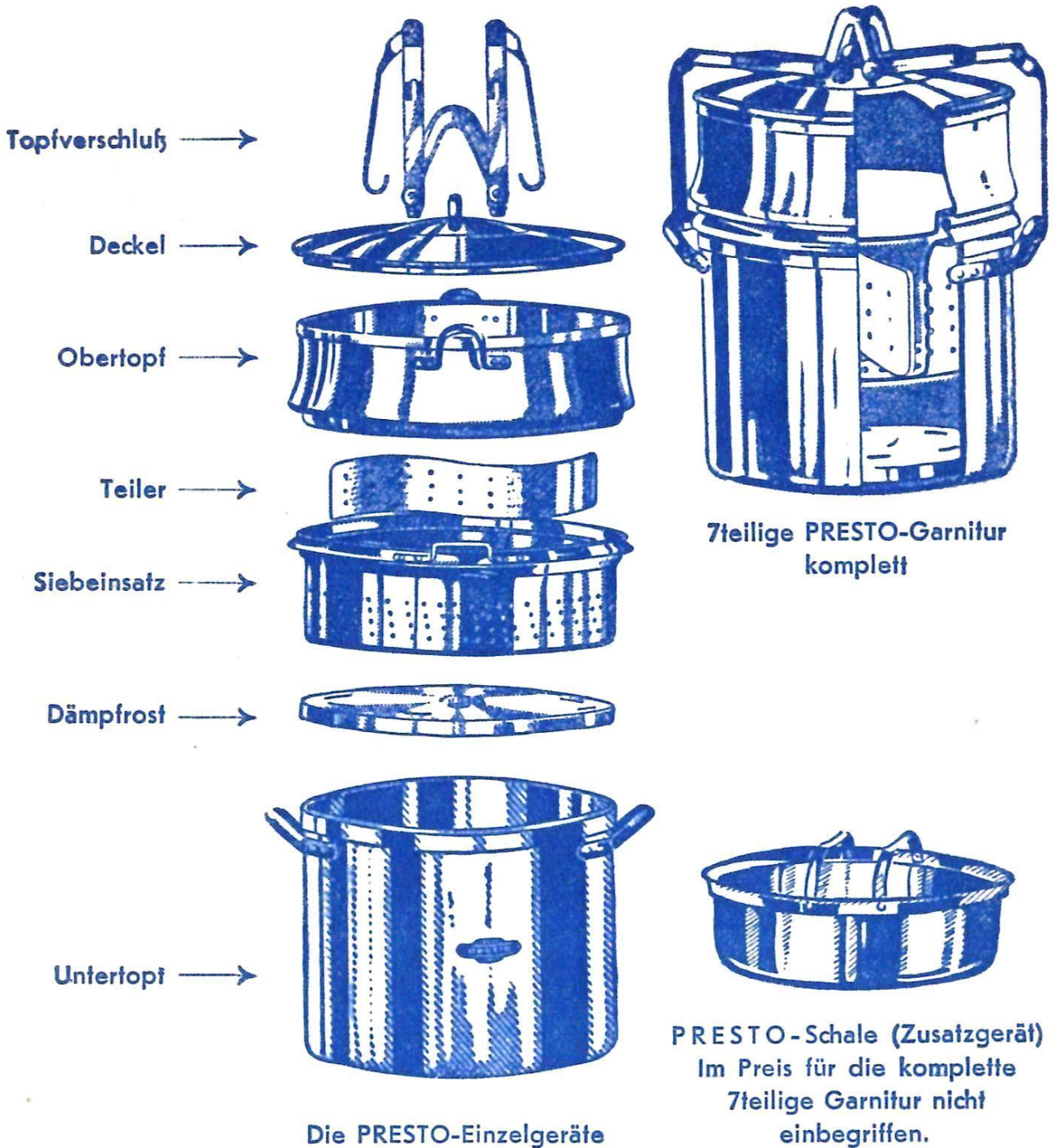
Das **Presto-Garen** geschieht ohne Dampfausströmung. **Die Nährstoffe bleiben im Topf.** Es werden Riesenwerte **eingespart**.

3 Winke für die Hausfrau

1. Es besteht in vielen Haushaltungen die Unsitte, Kartoffeln Stunden vor dem Kochen zu schälen und sie im Wasser liegen zu lassen. Die Kartoffeln werden dadurch ausgelaugt. Sie verlieren an Nährkraft und Geschmack. Auch brauchen sie eine längere Garzeit. **Kartoffeln dürfen also nur kurz vor dem Zubereiten geschält werden.**
2. Gemüse erst kurz vor dem Garen schneiden und nicht sehr auswaschen, weil dadurch auch Vitamine mit ausgewaschen werden.
3. Beim Garen darf kein Natron verwendet werden. Natron zerstört die Vitamine restlos.

Die Presto-Küchengeräte

(Deutsches Bundespatent und Auslandspatente)



Die Betriebssicherheit

Beim Presto-Kochen gibt es keine Explosionsgefahr. Das Presto-Garsystem sieht vor, daß die Speisen bei starker Heizkraft angekocht, bei geringer Heizkraft gargekocht werden. Auch bei stärkster Heizkraft ist eine Druckbildung im Kochtopf, die zu einer Explosion führen könnte, ausge-

schlossen, weil der **Presto-Verschluss** ohne Abdichtungsringe arbeitet. Der Auspuff des Dampfes beim Ankochen der Speisen, bei stärkster Heizkraft, erfolgt bereits bei etwa 99—100 Grad Celsius. Beim Garen bei gedrosselter Heizkraft 94—96 Grad Celsius. Bei diesen Temperaturen ist eine Explosion ausgeschlossen. Aber auch die Federung des **Presto-Verschlusses**, die bei etwaigem Überdruck nachgibt und den überschüssigen Dampf entweichen läßt, **garantiert für absolute Betriebssicherheit des Presto-Systems.**

Die Behandlung der Presto-Geräte und ihre Lebensdauer

Geschirr aus Rein-Aluminium läßt sich kinderleicht pflegen. Alles, was dazu gehört, sind nur ein paar erprobte Kniffe — mehr nicht.

Vor dem erstmaligen Gebrauch sollten die aus Aluminium hergestellten Geräte, also Siebeinsatz, Teiler, Dämpfrost, Obertopf, Untertopf und Schale, wie jedes neue Aluminiumgeschirr mit einer Mischung aus halb Wasser, halb Milch ausgekocht werden.

Es empfiehlt sich, in Aluminiumgefäßen niemals kochendes Wasser stehen zu lassen. Zum leichteren Abwaschen wird dem Wasser am besten eines der handelsüblichen Abwaschmittel beigelegt — aber auf gar keinen Fall Soda. Für die Glanzpflege hat sich feine, langfaserige Stahlwolle, z. B. Abraso, sehr bewährt. Nach der Reinigung sind die Geräte mit klarem Wasser nachzuspülen und abzutrocknen.

Mit der Zeit wird sich das Innere des Topfes mit einer mattgrauen, ganz feinen Schutzschicht überziehen. Das Wort sagt es schon, sie schadet nicht.

Der Presto-Verschluss darf nicht gewaschen, sondern nur mit einem trockenen Lappen abgewischt werden.

Die Ausführung der **Presto-Geräte** ist rostfrei. Die eingebauten Torsionsfedern (Drehfedern) des **Presto-Verschlusses** ergeben eine gleichmäßige Spannkraft von 9—10 kg. Die Gummipuffer sind bis zu 150 Grad Celsius hitzebeständig.

Für einwandfreie Funktion der Presto - Geräte leisten wir volle Garantie.



Das Garen der Speisen im Presto-Siebeinsatz

Die **Presto-Siebeinsätze** sind für Topfgrößen 18, 20, 22, 24 bis 30 cm Durchmesser lieferbar.

Beim Garen der Speisen wird nur wenig Wasser gebraucht. Es genügt, wenn der Topfboden 1—1½ cm hoch, je nach Topfgröße, mit Wasser bedeckt ist. Das Kochgut wird in den Siebeinsatz gegeben und mit dem Siebeinsatz in den Kochtopf eingehängt. Der Kochtopf wird mit einem gewöhnlichen Topfdeckel zugedeckt und der **Presto-Verschluss** aufgespannt (s. Abb.).

Bei Verwendung des **Presto-Teilers** können auf diese Weise auch 2 Speisen zugleich, z. B. Kartoffeln und Gemüse, gegart werden.

Zu beachten sind drei Punkte:

1. **Nur gut schließende Deckel verwenden.**
2. Auf großer Flamme aufkochen lassen, bis der Dampf, wie gewöhnlich, herausströmt (ca. 3—4 Minuten).
Das Kochgut muß gut durchdampft sein.
3. Dann die Flamme so klein einstellen, bis kein Dampf mehr sichtbar ist.

Das Garen geschieht bei einer Temperatur von 94—96 Grad Celsius. Nichts verbrennt. Nichts geht verloren.

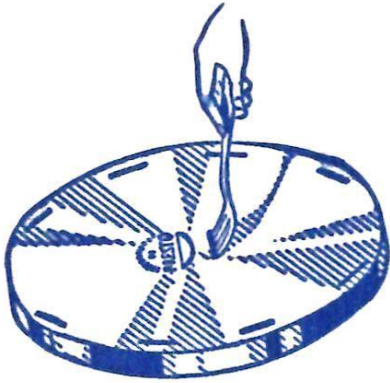


Abb. 1

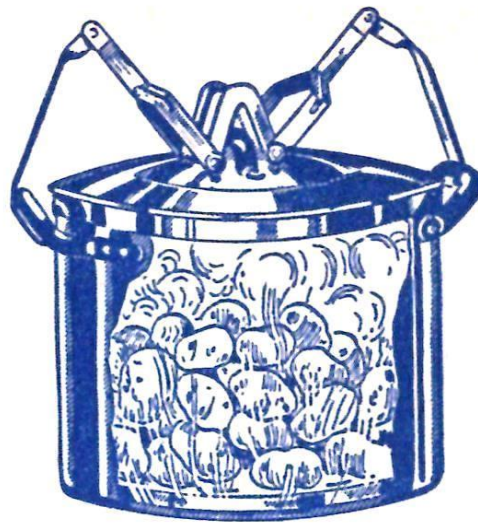


Abb. 2

Das Garen der Speisen auf dem Presto-Dämpfrost

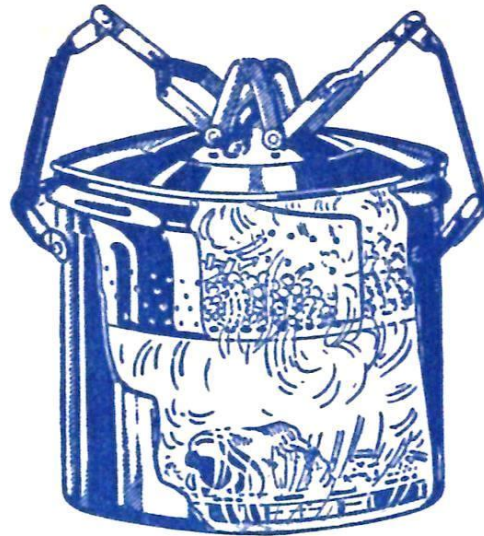
Handhabung. Auf der Innenfläche des Rosts ist außerhalb der Mitte (exzentrisch) ein Schlitz angeordnet. Mittels einer gewöhnlichen Gabel, die in den Schlitz gesteckt wird, kann der Rost bequem in den Topf hineingebracht und aus dem Topf herausgehoben werden (s. Abb. 1).

Zum Garen von Salz- und Pellkartoffeln oder Gemüse auf dem **Presto-Dämpfrost** wird, wie beim Garen im Siebeinsatz, soviel Wasser in den Kochtopf gegeben, daß der Topfboden 1—1½ cm hoch, je nach Topfgröße, mit Wasser bedeckt ist. Dann wird der Dämpfrost auf den Topfboden gelegt und der Topf mit Kartoffeln oder Gemüse gefüllt. Der Topf wird mit einem gutschließenden Deckel zugedeckt und der **Presto-Verchluss** aufgespannt (s. Abb. 2). Das Garen geschieht — nach dem Ankochen auf großer Flamme — auf Sparflamme.

Beim Garen von Braten jeder Fleischart, Herz, Nieren, Zunge, Rindsrouladen, gefüllter Kalbsbrust, Kalbsnierenbraten, Kalbshaxen, Geflügel, Wild usw. auf dem Dämpfrost wird zur Erzeugung des notwendigen Dampfes anstelle des Wassers die abgelöschte Bratensoße verwandt. Das Fleisch wird, **bevor es auf den Rost gelegt wird, scharf angebraten.**

Auf dem Presto-Dämpfrost gegartes Fleisch geht auf, es ist sehr saftig, vitaminreich und im Geschmack unübertroffen.

Der **Presto-Dämpfrost** kann außerdem verwendet werden zum Garen von Knödeln, Klößen, Fisch, beim Eindünsten (Einkochen) von Fleisch, Gemüse und Obst und beim Zubereiten von Pudding und Eierstich im Dampfbad.



Das Zubereiten von zwei und drei Speisen im Presto-Topf

Bei Verwendung des **Presto-Siebeinsatzes** und des Untertopfes können zwei Speisen zugleich zubereitet werden. Unten im Kochtopf kann beispielsweise Fleisch zubereitet, während die Salzkartoffeln oder das Gemüse im Siebeinsatz im Dampf gar werden.

Sollen drei Speisen zugleich in einem Topf zubereitet werden, z. B. Schmorfleisch, Gemüse und Salzkartoffeln (s. Abb.), so wird der Siebeinsatz durch Verwendung des **Presto-Teilers** in zwei Hälften geteilt. Jetzt können Gemüse und Kartoffeln im Siebeinsatz gegart werden, während das Fleisch unten im Topf fertigshmort.

Eine gegenseitige Geschmacksbeeinflussung der Speisen findet nicht statt. Dampf ist geschmacklich neutral. Durch den Dampf wird der Eigengeschmack der Speisen nicht beeinträchtigt.

Handhabung: Das Fleisch muß, wie üblich, im offenen Topf auf allen Seiten gut angebraten werden. Die Kartoffeln oder das Gemüse oder beides werden zugleich in den Siebeinsatz gegeben und mit dem Siebeinsatz in den Kochtopf eingehängt. Der Kochtopf wird mit einem gewöhnlichen, **gutschließenden** Deckel zugedeckt und der **Presto-Topfverschluss** aufgespannt. Das Garen geschieht — nach dem Aufkochen auf großer Flamme — auf Sparflamme.

Bei dieser Zubereitung kann der Dämpfrost mitbenutzt werden (s. Abb.).



Abb. 1

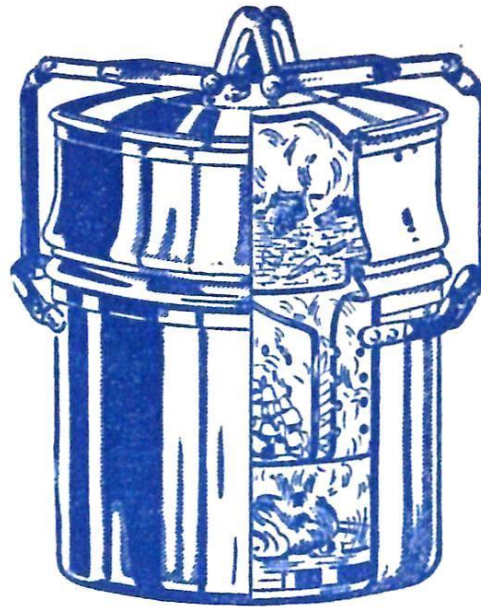


Abb. 2

Das Zubereiten von vier Speisen zugleich

Bei Mitverwendung des **Presto-Obertopfes** (s. Abb. 1) kann ein viertes Gericht, z. B. eine Suppe, Teigwaren oder ein Nachtisch wie Milchreis, Kompott usw., zubereitet werden. Es können im Obertopf aber auch Fleisch oder Gemüse gegart werden.

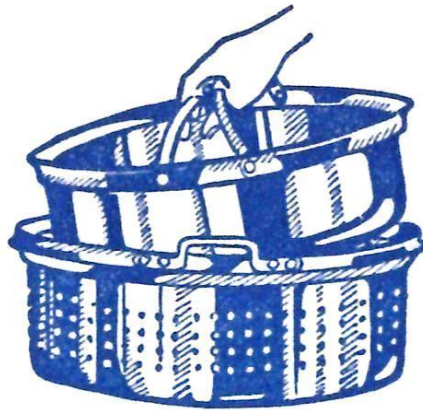
Die Abbildung 2 zeigt die Zubereitung von vier Gerichten, und zwar:

- im Untertopf mit Rost: Rinderbraten mit Soße,
- im Siebeinsatz mit Teiler: Salzkartoffeln und Gemüse,
- im Obertopf: Suppe.

Weitere Beispiele siehe Seite 26—28.

Bitte beachten: Alle Gerichte, die im Obertopf gegart werden sollen, müssen vorbereitet und gewürzt werden. Suppen und suppenähnliche Gerichte, ferner Beilagen, wie Gemüse, Teigwaren, Reis usw. **werden vorher In dem Obertopf auf separater Brennstelle zum Kochen gebracht.** Auch Bratengerichte werden im Obertopf auf separater Brennstelle wie üblich angebraten, abgelöscht, aufgekocht und dann erst zum Garen auf den Untertopf gestellt.

Der Presto-Obertopf kann auch allein für sich als flacher Kochtopf zum Kochen von Teigwaren, Spätzle, Reis und zum Zubereiten von Pommes frites, Spritzkuchen, Berliner Pfannkuchen, Fastnacksküchlein im heißen Fett, verwendet werden.



Die Presto-Schale

Durch die **Presto-Schale** kann der gelochte **Presto-Siebeinsatz** in einen ungelochten Einsatz verwandelt werden (s. Abb.). Der Vorteil dieser Verwandlung liegt darin, daß die Hausfrau neben dem Siebeinsatz auch einen ungelochten Einsatz zur Verfügung hat.

Will die Hausfrau eine trockene Speise, z. B. Gemüse, Kartoffeln, Knödel, Klöße u. dgl. garen, so benutzt sie den Siebeinsatz. Den ungelochten Einsatz wählt sie zum Garen von flüssigen Speisen wie Reis, Bayrisch Kraut, Suppen, Soßen usw.

Bei Mitbenutzung der Schale ist die Hausfrau in der Lage, **3 flüssige Speisen zugleich** zuzubereiten, z. B.

im Untertopf: Braten mit Soße,

im Siebeinsatz mit Schale: Reis als Beilage,

im Obertopf: Suppe oder Nachtisch.

In dem Siebeinsatz mit eingelegter Schale können auch alle Braten- und Schmorgerichte sowie viele Gemüsearten mit wenig Fett oder mit etwas Wasser im eigenen Saft geschmort oder gedünstet werden.



Das Kochen der Speisen im Wasser

Eine Reihe von Nahrungsmitteln und Speisen, wie Nudeln, Makkaroni, Spaghetti, Spätzle und andere Teigwaren, ferner Maultaschen, Kutteln, Zunge, Kalbskopf usw. sind weder zum Garen noch zum Schmoren im eigenen Saft geeignet. Sie müssen im Wasser gekocht werden. Die **Presto-Geräte** kommen auch hier voll zur Geltung.

Handhabung: Das Kochgut wird in den Siebeinsatz gegeben und mit dem Siebeinsatz — genau wie beim Garen — in den Kochtopf eingehängt, wobei zweckmäßigerweise der **Presto-Obertopf** verwendet wird. Es wird ebensoviel Wasser wie gewöhnlich hinzugegeben. Der Topf wird mit einem **gutschließenden** Deckel zugedeckt und der Topfverschluß aufgespannt. Die Speise wird auf großer Flamme zum Kochen gebracht, auf Sparflamme gargekocht.

Das stückige Kochgut kann z. B. beim Kochen von Teigwaren, Spätzle, Maultaschen usw. mit dem Siebeinsatz **auf einmal** aus dem Kochtopf herausgehoben werden (s. Abb.). Das zeitraubende Herausschöpfen oder Herausfischen der Speisen fällt fort. Die Kochflüssigkeit fließt beim Herausheben des Siebeinsatzes sofort in den Kochtopf ab. Sie kann je nach Bedarf verwandt oder fortgegossen werden.

Der **Presto-Siebeinsatz** eignet sich auch ausgezeichnet zum Kochen von Eiern, Muscheln, Krebsen, Schnecken; zum Überbrühen von Rhabarber und Pilzen usw.

Das Schmoren der Speisen im eigenen Saft

Der **Presto**-Topfverschluss ist auch zum Schmoren der Speisen im eigenen Saft verwendbar.

Braten- und Schmorgerichte sowie alle Arten von Gemüse können mit dem **Presto**-Topfverschluss mit wenig Fett oder mit etwas Wasser im eigenen Saft auf Sparflamme geschmort oder gedünstet werden. Nährwerte werden nicht zerstört.

Das Schmoren im eigenen Saft ist die beste Zubereitungsart für **feine Speisen**.

Das Backen im heißen Fett

Unter Benutzung des Siebeinsatzes und des **Presto**-Obertopfes können Pommes frites, Strohkartoffeln, Spritzkuchen, Windbeutel, Berliner Pfannkuchen, Fastnachtsküchlein u. dgl. im heißen Fett zubereitet werden. Die Handhabung ist bequem. Das Herausschöpfen erübrigt sich. Der Inhalt kann mit dem Siebeinsatz auf einmal aus dem Topf herausgehoben werden.

Das Kochen von Eintopfgerichten

Der **Presto**-Topfverschluss ist auch vorteilhaft zu verwenden beim Kochen von Eintopfgerichten aus Hülsenfrüchten, Getreideprodukten, Reis, Gemüse, Kartoffeln, Sauerkraut usw. Der gute Topfverschluss beschleunigt den Kochprozess. Die Speisen werden nicht durch zu langes Kochen ausgelaugt. Sie sind bekömmlicher, auch für den empfindlichen Magen.

Das Aufwärmen und Warmhalten von Speisen

Das Heißmachen von Würsten im Dampf

Mit aufgespanntem Topfverschluss lassen sich die Speisen lange Zeit warmhalten, ohne an Nährwert zu verlieren. Der Siebeinsatz mit Topfverschluss eignet sich auch zum Heißmachen von Würsten im Dampf, zum Aufwärmen von Kartoffeln, Kartoffelpüree usw.



Es wird vorausgesetzt, daß die Hausfrau, die diese Zeilen liest, an sich zu kochen versteht. Die Kochregeln beziehen sich nur auf die Anwendung der Presto-Geräte. Die Speisen können wie gewöhnlich vorbereitet und gewürzt werden.

Jedes Presto-Gerät kann allein für sich oder in einer beliebigen Zusammensetzung mit den anderen Geräten — je nach Bedarf — verwendet werden.

Bei der Verwendung des Presto-Gerätes sind folgende Punkte zu beachten:

1. Für das einwandfreie Funktionieren des Presto-Systems ist es wichtig, daß der **richtig passende, gut schließende Topfdeckel** benutzt wird. Zu jedem Satz Presto-Geräte wird deshalb ein passender Deckel aus Reinaluminium mitgeliefert. **Verbeulte Deckel, die den Dampf entweichen lassen, sind ungeeignet.**
2. Handhabung des Presto-Topfverschlusses: Den Kochtopf mit dem richtigen Deckel zudecken, den Presto-Verschuß auf den Kochtopf aufsetzen, **ihn oben anfassen, Haken zum Einhängen freilassen.** Beide Haken zugleich mit einem gewissen Schwung hinter die Topfgriffe einhängen (s. Abb. oben).

3. Den Hitzegrad richtig einstellen, d. h. alle Speisen bei starker Heizkraft (bei Gas auf großer Flamme) aufkochen lassen, bis der Dampf, wie gewöhnlich, herausströmt (ca. 3—4 Minuten). Dann die Heizkraft so weit herabsetzen, daß die Speise ohne Dampfausströmung am Garen bleibt.

4. Beim Garen von Knollengemüse wie Pellkartoffeln, Sellerie und rote Beeten erst ein paar Minuten auf großer Flamme kochen lassen, bis die großen Stücke auch innen durchhitzt sind; dann erst Flamme auf „klein“ einstellen.

5. Während des Aufkochens und Garens der Speisen kann der Topf ohne weiteres geöffnet werden. Es besteht keinerlei Gefahr.

Öfteres Nachsehen ist jedoch unnötig. Es stört den Garprozeß. Ist die Heizkraft nach dem Aufkochen auf „klein“ gestellt, so kochen die Speisen ohne Wartung gar. Bei dem guten **Presto**-Topfverschluß kochen die Speisen nicht ein, es braucht nicht nachgegossen zu werden, sie brennen nicht an. Es gibt keinen Kochdunst, keinen Kochgeruch.

6. Der Feinschmecker stellt das Essen für einige Minuten vom Feuer ab, bis sich der Dampf gesetzt hat. Dann erst wird der Topf geöffnet. Das Aroma der Speisen bleibt dadurch voll erhalten.

7. Zum Garen der Speisen wird nur wenig Wasser gebraucht. Es genügt, wenn der Topfboden 1—1½ cm hoch, je nach der Topfgröße, mit Wasser bedeckt ist.

8. Auch beim Kochen im Wasser werden die Speisen mit weniger Wasser aufgesetzt, da die Kochflüssigkeit nicht verdampft.

9. Beim Schmoren oder Dünsten im eigenen Saft, mit dem **Presto**-Topfverschluß, werden die Fleischgerichte mit wenig Wasser abgelöscht, das Gemüse nur mit etwas Fett aufgesetzt und nur wenig Wasser zugegeben.

10. Zu Frischgemüse ist auch weniger Kochsalz zuzugeben. Kochsalz ist besonders für die Nieren schädlich. Beim Garen nach dem **Presto-System** bleiben die Mineralsalze, die im Gemüse enthalten sind, erhalten. Sie wirken sich im Geschmack aus.
11. Soweit die Speisen normalerweise in kochendem Wasser aufgesetzt werden müssen, wie Teigwaren, Maultaschen, Kochfisch usw., muß dies auch beim **Presto-Kochen** geschehen.
12. Fleischgerichte können im Obertopf oder im Untertopf gegart werden. Salzkartoffeln, Gemüse, Knödel und Klöße werden im Siebeinsatz oder auf dem Dämpfrost im Untertopf gegart. Zartes Gemüse kann auch im Obertopf im eigenen Saft gedünstet werden. Fleischsuppen müssen im Untertopf gekocht werden, Vorsuppen dagegen, wie Haferflocken-, Grieß-, Grünkern-, Spargel-, Tomaten-, Hirnsuppen usw., im Obertopf.
13. Alle Gerichte, die im Obertopf gegart werden sollen, müssen vorbereitet und gewürzt werden. Suppen und suppenähnliche Gerichte, ferner Beilagen, wie Gemüse, Teigwaren, Reis usw. werden vorher in dem Obertopf auf separater Brennstelle zum Kochen gebracht. Auch Bratengerichte werden im Obertopf auf separater Brennstelle wie üblich angebraten, abgelöscht, aufgeköcht und dann erst zum Garen auf den Untertopf gestellt.
14. Die Gerichte werden zu gleicher Zeit aufgesetzt. Beim Garen von mehreren Gerichten zugleich, mit verschiedenen Garzeiten, wird die Zeit nach dem Gericht gerechnet, das die längste Garzeit braucht. Die Gerichte, die länger als notwendig am Garen belassen werden, nehmen beim **Presto-System** keinen Schaden.
15. Der Teiler wird nur verwendet, wenn im Siebeinsatz Salzkartoffeln und Gemüse **zugleich** gegart werden sollen.
16. Beim Zubereiten von Gulasch und gulaschartigen Fleischgerichten wird der Dämpfrost nicht benutzt.

Kochbeispiele mit Garzeiten

Die angegebenen Garzeiten rechnen von dem Zeitpunkt **der Einstellung der Heizkraft auf Sparflamme**.

Einzelgerichte

Fleischbrühe, Knochenbrühe: Nur Topfverschluß verwenden. Das Fleisch quillt auf. Die Knochen werden restlos ausgelaugt. Die Brühe ist unübertroffen. Kochzeit für Fleischbrühe ca. 45 Minuten, für Knochenbrühe ca. 1 Stunde.

Klare und gebundene Fleischsuppen: Nur Topfverschluß verwenden. Beim Kochen mit Presto schrumpft das Fleisch nicht ein, es quillt auf. Kochzeit ca. 45 Minuten.

Gemüse: Beim Presto-Garen müssen 3 Gruppen der vorkommenden Gemüsearten unterschieden werden. Das Gemüse der Gruppe 1 muß entweder im **Siebeinsatz mit Topfverschluß** oder mit **Dämpfrost und Topfverschluß** gegart werden. Zur Gruppe 1 gehören **Blumenkohl**, Garzeit ca. 20 Minuten; **Rosenkohl, Spargel**, Garzeit ca. 25 Minuten; **Grünkohl, Wirsingkohl**, Garzeit ca. 25 Minuten; **Tomaten**, Garzeit ca. 15 Minuten; **Spinat, Sauerampfer**, Garzeit 8 Minuten.

Die Gemüsearten der Gruppe 2 müssen entweder, wie die Gruppe 1, im **Siebeinsatz mit Topfverschluß** oder mit **Dämpfrost und Topfverschluß** gedämpft oder **nur mit dem Topfverschluß** mit etwas Fett oder mit wenig Wasser **im eigenen Saft gedünstet** werden. Zur Gruppe 2 gehören: **Karotten (gelbe Rüben), grüne Erbsen und Bohnen, Schwarzwurzeln, Steckrüben (Kohlrüben), Kohlrabi, Lauchgemüse**. Garzeit je nach Gemüseart, $\frac{1}{3}$ bis $\frac{1}{2}$ geringer als beim Kochen ohne Presto-Geräte.

Zur Gruppe 3 zählen **Weißkohl, Rotkohl, Bayrisch Kraut**. Diese Kohlarnten müssen **nur mit dem Topfverschluss mit etwas Fett oder etwas Wasser im eigenen Saft gedünstet** werden. Garzeit ca. 25 Minuten.

Gedämpftes oder im eigenen Saft gedünstetes Gemüse ist unübertroffen im Geschmack. Es ist gehaltvoll und gesund. Es hat einen hohen Sättigungswert.

Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen): Nur Topfverschluss verwenden. Die Hülsenfrüchte quellen auf, sie sind besser verdaulich und auch für Magenranke bekömmlich. Kochzeit für Linsen ca. 45 Minuten, für Erbsen und Bohnen, Kochzeit $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ kürzer als beim Kochen ohne Presto.

Sauerkraut mit Fleisch oder Speck: Nur Topfverschluss verwenden. Kochzeit ca. 45 Minuten.

Salz- und Pellkartoffeln: Kartoffeln im Wasser gekocht, verlieren an Gehalt und Geschmack. Salz- und Pellkartoffeln müssen entweder bei Verwendung des Siebeinsatzes und Topfverschlusses oder des Dämpfrostes und des Topfverschlusses gegart werden. Gegarte Kartoffeln zerfallen nicht; sie sind mehlig und vitaminreich. Garzeit je nach Art, Menge und Jahreszeit, für Salzkartoffeln ca. 25 Minuten, für Pellkartoffeln ca. 45 Minuten.

Rote Rüben und Sellerie werden auf dem Dämpfrost und mit Topfverschluss gegart. Garzeit ca. 55 Minuten.

Fertige Teigwaren und Maultaschen: Siebeinsatz, Topfverschluss und Obertopf verwenden. Die Teigwaren in den Siebeinsatz geben und diesen in den mit kochendem Wasser gefüllten Obertopf einhängen. Die Teigwaren bei offenem Topf aufkochen lassen, Topfverschluss aufspannen, Topf vom Feuer abnehmen und nur ziehen lassen, nicht kochen. Garzeit ca. 10 Minuten. Die Teigwaren brauchen nicht aus dem Siebeinsatz herausgefischt, sie können mit dem Siebeinsatz herausgehoben werden.

Selbstgemachte Spätzle: Siebeinsatz, Topfverschluss und Obertopf verwenden. Siebeinsatz einhängen. Wassermenge und Behandlung wie gewöhnlich. Die Spätzle brauchen jedoch nicht aus dem Siebeinsatz herausgefischt zu werden, sie können mit dem Siebeinsatz herausgehoben und nach dem üblichen Nachspülen und Abtropfen angerichtet werden.

Knödel, Klöße gleich welcher Art nicht im Wasser kochen, sondern entweder im Siebeinsatz mit Topfverschluss oder mit Dämpfrost und Topfverschluss dämpfen. Garzeit ca. 20 Minuten.

Die Knödel oder Klöße können, bis auf Hefeklöße, übereinander gelegt werden; sie kleben nicht zusammen. Gegarte Knödel oder Klöße gehen wunderbar auf, sie zerfallen nicht. Sie sind locker, nährstoffreicher und besser im Geschmack, weil nicht im Wasser ausgekocht!

Dampfnudeln: Nur Topfverschluss verwenden. Die Dampfnudeln in die vorbereitete heiße Flüssigkeit geben. Gleichzeitig können Dampfnudeln ohne Kruste im Siebeinsatz mitgegart werden. Topfverschluss aufspannen. Sobald Dampf ausströmt, auf Sparflamme stellen. Garzeit ca. 10 Minuten. Dampfnudeln geraten immer gut beim Zubereiten mit dem **Presto-Topfverschluss**. Sie gehen auf, sie sind sehr locker und behalten ihre Form.

Reis: Siebeinsatz, Topfverschluss und Obertopf verwenden. Den Siebeinsatz höchstens bis zu einem Drittel mit Reis füllen, den Einsatz in den Obertopf einhängen und so viel kaltes oder heißes Wasser hinzugeben, daß der Reis gut vom Wasser bedeckt ist. Topfverschluss aufspannen, auf großer Flamme aufkochen, auf kleinster Flamme garwerden lassen. Bei dieser Kochweise wird der Reis im Wasser halbgar gekocht. Das Wasser im Einsatz wird vom Reis aufgesogen. Das Garen geschieht im Dampf. Der Reis brennt im Einsatz nicht an, er quillt besonders schön auf und zerfällt nicht. Garzeit ca. 20 Minuten.

Milchreis: Milchreis wird genau wie Reis im Wasser zubereitet, nur muß **das Aufkochen bei offenem Topf geschehen**. Nach dem Aufkochen wird der Topfverschluss aufgespannt, der Reis auf kleinster Flamme gargekocht. Der fertige Reis wird in die Milch, die sich im Kochtopf befindet, hineingegeben. Die Zutaten wie Äpfel, Rosinen usw. müssen mit dem Reis von Anfang an mitgekocht werden.

Braten und Schmorgerichte jeder Fleischart, Geflügel: Nur Topfverschluss verwenden: Ohne Topfdeckel auf allen Seiten scharf anbraten, mit wenig Wasser ablöschen. Sonst siehe Seite 14 und 15. Das Fleisch ist saftig und schrumpft nicht ein. Die Soßen sind besonders pikant. Garzeit $\frac{1}{3}$ bis $\frac{1}{2}$ geringer als beim Schmoren ohne Topfverschluss.

Gulasch und gulaschartige Speisen: Nur Topfverschluss verwenden. Beim Schmoren auf kleinster Flamme sind die Soßen besonders wohlschmeckend, das Fleisch ist mürbe, Garzeit 35—40 Minuten.

Leber, Nieren, Herz unter Verwendung des Topfverschlusses gedünstet, sind schmackhaft, die Soßen würzig. Garzeit $\frac{1}{3}$ bis $\frac{1}{2}$ geringer als beim Dünsten ohne Topfverschluß.

Fisch blau: Obertopf, Siebeinsatz und Topfverschluß verwenden. Den Fisch, wie gewöhnlich, in die zubereitete kochende Flüssigkeit geben. Topfverschluß aufspannen, Topf vom Feuer abnehmen und ziehen lassen. Garzeit, je nach Fischart, 15—20 Minuten.

Fisch gegart: Obertopf, Siebeinsatz, **Presto**-Schale und Topfverschluß verwenden. Ein paar Streifen Speck und einige Zitronenscheiben auf den Fisch gelegt, ergeben ein delikates und nahrhaftes Fischgericht. In den Obertopf zur Dampfentwicklung etwas Wasser geben. Garzeit, je nach Fischart, 8—10 Minuten.

Fisch in der Tüte gedünstet, eine Spezialität für Feinschmecker: Siebeinsatz und Topfverschluß verwenden. Einige Scheiben Tomaten und Salz- oder Essiggurken sowie etwas Butter auf den Fisch legen. Den Fisch in Pergamentpapier einwickeln. Topfverschluß aufspannen, bei Sparflamme gardämpfen. Garzeit 8—10 Minuten. Man reicht dazu eine Speck- oder Senfsoße.

Pilze: Nur Topfverschluß verwenden. Die Pilze gut abtropfen lassen, nur mit Fett aufsetzen. Topfverschluß aufspannen. Auf kleinster Flamme gardünsten. Garzeit 10—15 Minuten.

Vollständige Mahlzeiten

Bei Verwendung sämtlicher Presto-Geräte können 3 bis 4 Gerichte zu gleicher Zeit gegart werden, z. B.:

Im Untertopf mit Rost: Rinderbraten mit Soße

im Siebeinsatz ohne Teiler: Salzkartoffeln oder Gemüse

mit Teiler: beides zugleich

im Obertopf: Frühlingssuppe als Vorsuppe oder Milchreis (auf 1 Tasse Reis
3 Tassen Milch) als Nachtisch

Garzeit, je nach Fleischart des Bratens, etwa 45 Minuten,

oder

im Untertopf mit Rost: Schweinebraten mit Soße

im Siebeinsatz ohne Teiler: Salzkartoffeln oder Gemüse

mit Teiler: beides zugleich oder ohne Teiler Knödel, Klöße jeder Art

im Obertopf: Rotkohl oder Bayrisch Kraut oder Sauerkraut

Garzeit bei Rotkohl oder Bayrisch Kraut 40 Min., bei Sauerkraut 50 Min.,

oder

im Untertopf mit Rost: Kalbsnierenbraten oder gefüllte Kalbsbrust oder
Hackbraten (falscher Hase) mit Soße

im Siebeinsatz mit Teiler: Kartoffeln und Gemüse

im Obertopf: Tomaten- oder Spargelsuppe als Vorsuppe oder Pilze als
Beilage oder Kompott als Nachtisch

Garzeit etwa 45 Minuten,

oder

im Untertopf ohne Rost: Fleischbrühe oder Fleischsuppe jeder Art

im Siebeinsatz ohne Teiler: Salzkartoffeln oder Gemüse

mit Teiler: beides zugleich

im Obertopf: Fleischgericht mit Soße, z. B. Rindsrouladen, Kohlrouladen
(Krautwickel), Gulasch, Frikassee, Fisch blau oder Fischragout

Garzeit etwa 45—60 Minuten,

oder

im Untertopf ohne Rost: gekochtes junges Huhn

im Siebeinsatz ohne Teiler: Spargel oder junge (grüne) Erbsen

im Obertopf: Teigwaren oder Reis als Beilage (1 Tasse Reis, 2 Tassen
Wasser)

Garzeit etwa 45 Minuten,

oder

im Untertopf mit Rost: Eisbein (zur Dampferzeugung muß etwas Wasser in
den Topf gegeben werden)

im Siebeinsatz ohne Teiler: Salzkartoffeln

im Obertopf: Sauerkraut

Garzeit, je nach Beschaffenheit des Fleisches, etwa 1 1/2 Stunden,

oder

im Untertopf ohne Rost: Eisbein mit Sauerkraut (das Sauerkraut dient zur Dampferzeugung, es muß genügend Flüssigkeit enthalten)

im Siebeinsatz ohne Teiler: Salzkartoffeln

im Obertopf: Erbsen zum Püree

Garzeit, je nach Beschaffenheit des Fleisches und der Erbsen, etwa 1 1/2 Std.

oder

im Untertopf mit Rost: Kalbshaxe mit Soße

im Siebeinsatz mit Teiler: Salzkartoffeln und Gemüse

im Obertopf: Apfelreis (1 Tasse Reis, 3 Tassen Wasser)

Garzeit, je nach Größe der Kalbshaxe, etwa 1 1/2 Stunden,

oder

im Untertopf mit Rost: Salz- oder Pellkartoffeln (zur Dampferzeugung muß etwas Wasser in den Topf gegeben werden)

im Siebeinsatz ohne Teiler: Gemüse

im Obertopf: Fleischgericht mit Soße, z. B. Herz, Nieren, Kalbsgekröse (Kutteln)

Garzeit etwa 45 Minuten.

Weitere Gerichte können nach Belieben in der gewünschten Zusammensetzung mit den **Presto**-Geräten gegart werden.

Die Ersparnisse bei Verwendung des Presto-Gerätes

Presto-Geräte sparen 20, 30, 50, 80 % Gas

Bei gutem Topfverschluss kocht das Essen schneller auf, es kocht in einer kürzeren Zeit gar, zum Garkochen benutzt man eine kleinere Flamme. Die große Gasflamme braucht in der Stunde 450—480 Liter Gas, die Mittelflamme 300 Liter, die Sparflamme etwa 60 Liter (1 cbm = 1000 Liter Gas). Beim gewöhnlichen Kochen, z. B. eines Eintopfgerichtes, in einem normal großen Topf braucht man zum Ankochen die große Flamme mit 450 bis 480 Liter, zum Garkochen die Mittelflamme mit 300 Liter Gasverbrauch pro Stunde. Beim Kochen mit den **Presto**-Geräten wird ebenfalls auf großer Flamme angekocht, jedoch auf Sparflamme mit nur 60 Liter pro Stunde Gasverbrauch gargekocht. Der **Presto**-Topfverschluss ergibt außerdem eine kürzere Ankochzeit und eine kürzere Garzeit, so daß bei Eintopfgerichten, je nach Menge, mit 40—50% Gasersparnis gerechnet werden kann. Bei Braten und Schmorgerichten beträgt die Gasersparnis nur durch die kürzere Garzeit 20—30%, beim Kochen von zwei Gerichten in einem Kochtopf 40—50%.

Beim Zubereiten von drei oder vier Gerichten zugleich kann aber leicht eine Gasersparnis von 70—80% und mehr herausgewirtschaftet werden. Beim Kochen kleiner Mengen ist die prozentuale Gasersparnis geringer als beim Kochen größerer Mengen.

Presto-Geräte sparen Strom, Holz, Kohle

Die Ankochzeit ist beim Elektrokochen mit den **Presto**-Geräten wesentlich kürzer als bei gewöhnlichem Kochen. Das Garkochen geschieht bei geringster Erhitzung der Kochplatten. Die Kochplatten können zeitweise ganz abgeschaltet werden, da sie längere Zeit nachglühen. Die Stromersparnis ist bedeutend. Besonders hoch ist sie beim Zubereiten von zwei oder drei Speisen in einem Topf, da nur eine Kochplatte zu erhitzen ist und da gerade zum Erhitzen der Kochplatten sehr viel Strom verbraucht wird. Bei gewöhnlichen Herden mit Holz- und Kohlenfeuerung bringen die **Presto**-Geräte dieselben Vorteile wie beim Kochen auf einem Gas- oder Elektroherd. Nach dem Aufkochen der Speisen schiebt man den Kochtopf auf die Herdplatte und läßt das Essen bei geringer Heizkraft, ohne Dampfausströmung, garkochen. Als Feuerung genügt ein Brikett oder nur ein wenig Holz. Auch beim Kochen auf gewöhnlichen Herden wird durch das **Presto**-Kochsystem ein hoher Prozentsatz an Feuerungsmaterial eingespart.



Handhabung der Geräte siehe Spezialprospekt

**Die Gewinnung von Gesundheitssäften aus Früchten, aus dem Gemüse,
aus Pflanzen und Kräutern
Die Geleebereitung**



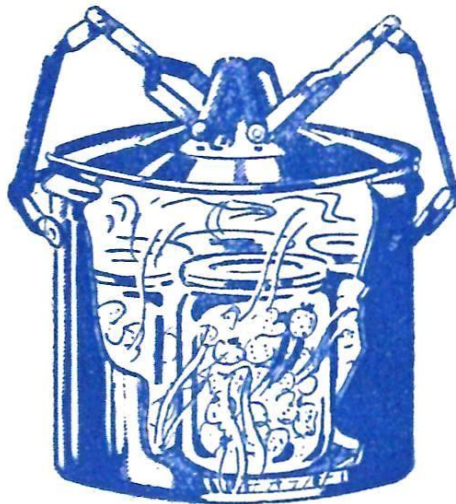
Handhabung der Geräte siehe Spezialprospekt

Die Gewinnung von Tomatensaft und Tomatenmark

Zur Gewinnung von Tomatensaft werden vollreife Tomaten in kleine Stücke geschnitten und in den Siebeinsatz gegeben. Die Handhabung der **Presto-Geräte** geschieht wie bei der Gewinnung von Gesundheitssäften (siehe Spezialprospekt).

Soll Tomatenmark hergestellt werden, so muß der im Siebeinsatz verbliebene Rückstand noch durch ein Passiersieb durchgedrückt werden.

Das Eindünsten (Einkochen) von Fleisch, Gemüse und Obst in einem Presto-Gerät im Dampfbad



Handhabung der Geräte siehe Spezialprospekt

Die Zubereitung von Pudding und Eierstich im Dampfbad

Auch Pudding und Eierstich in geschlossenen Formen, die sonst im Wasserbad zubereitet werden, können bei Verwendung des **Presto-Dämpfrostes** im Dampfbad gegart werden.

Handhabung: Wie beim Dämpfen von Gemüse und Kartoffeln, wird so viel Wasser in den Kochtopf gegeben, daß der Topfboden 1—1½ cm hoch mit Wasser bedeckt ist. Der Rost wird dann auf den Topfboden gelegt und die gefüllte Form daraufgestellt. Der Topf wird zugedeckt, der **Presto-Verschluß** aufgespannt. Es wird etwa 5 Minuten auf großer Flamme bei voller Dampfausströmung erhitzt, auf Sparflamme gegart. Die Garzeiten sind etwa $\frac{1}{3}$ geringer als beim Garen im Wasserbad.

Das Wäschekochen mit dem PRESTO-Topfverschluss

Mit Hilfe des Presto-Topfverschlusses kann jeder gewöhnliche Topf in einen kleinen Dampf-Waschapparat verwandelt werden. Kleinwäsche und Kinderwäsche können mit dem Presto-Topfverschluss **dampf- und geruchfrei** in der Küche gekocht werden.

Handhabung: Mit aufgespanntem Presto-Topfverschluss wird die Wäsche auf großer Flamme aufgekocht, bis der Dampf voll herausströmt. Dann wird die Heizkraft soweit gedrosselt, daß kein Dampf mehr sichtbar ist. Es genügt die halbe Kochzeit, die halbe Wassermenge und die Hälfte der sonst benutzten Waschmittel.

Es werden also Zeit und Waschmittel eingespart. Ein weiterer Vorteil liegt darin, daß die Wäsche, sobald die Heizkraft gedrosselt ist, nicht überkochen kann. Die Hausfrau kann getrost anderen Arbeiten nachgehen.

Mit dem **Presto-Topfverschluss** im Dampf ausgekocht, läßt sich die Wäsche leichter waschen, und sie wird blütenweiß.

Das Dämpfen von Viehfutter

Auch für das Vieh ist es wichtig, daß das Futter nicht gekocht, sondern gedämpft wird. Durch das Kochen, insbesondere durch langes Kochen, wird das Futter ausgelaugt und die Vitamine vernichtet. Jeder Tierhalter sollte sich deshalb zur Regel machen, Viehfutter nur noch zu dämpfen, damit auch das Vieh ein vitaminreiches Futter erhält. Wenn das Viehfutter richtig zubereitet wird, so ergibt die gleiche Futtermenge ein gehaltvolleres Futter. Gut genährtes Vieh aber gedeiht besser und ist widerstandsfähiger gegen Krankheiten und Seuchen.

Der **Presto-Topfverschluss** ist sehr vorteilhaft zum Dämpfen von Groß- und Kleinviehfutter zu verwenden. Es ist dabei gleich, ob es sich um Küchenabfälle oder Kartoffeln handelt.

Handhabung: Es wird nur wenig Wasser in den Topf gegeben (der Topfboden 2—3 cm mit Wasser bedeckt). Der Topf wird mit dem Viehfutter gefüllt und der **Presto-Topfverschluss** aufgespannt. Das Futter wird auf großer Flamme aufgekocht, bis der Dampf voll herausströmt. Dann wird die Heizkraft gedrosselt oder bei Herdfeuerung der Topf beiseitegeschoben. Das Garen des Futters geschieht bei geringer Heizkraft ohne Dampfausströmung **geruchlos**, so daß das Futter auch in der Küche gegart werden kann. Die Garzeit wird etwa um die Hälfte abgekürzt. Es werden Zeit und Heizkraft eingespart.

Das Wichtigste über die Vitamine

Der holländische Arzt Eijkman, an einem holländisch-indischen Gefängnis angestellt, hielt sich eine Hühnerzucht. Er fütterte diese Hühner mit den Resten der Gefangenenkost, die hauptsächlich aus poliertem Reis bestand. Die Hühner erkrankten an Nervenentzündung und Nervenlähmung, so wie alle Gefangenen nach längerer oder kürzerer Zeit von dieser „Seuche“ befallen wurden. Er gab seinen Hühnern ungeschälten Reis und sie wurden wieder gesund. Diese Entdeckung vom Jahre 1897 alarmierte die ganze wissenschaftliche Welt. So unbedeutend sie im Augenblick erschien, sie wurde der Anstoß zur gesamten Vitaminlehre.

Was ist nun dieses geheimnisvolle Etwas, ohne das der Mensch an einem geheimen Hunger dahinsiecht, auch wenn er sich täglich noch so satt isst? Weder Wissenschaftler noch Laien hatten eine Ahnung von dem Vorhandensein dieses wichtigen Stoffes. Aber dann reihte sich Beobachtung an Beobachtung. Rätselhafte Krankheiten, die seit Jahrhunderten wüteten, wurden plötzlich verstanden und heilbar.

Heute werden die Krankheiten, die sich aus Vitaminmangel einstellen, Mangelkrankheiten genannt. **Sie sind durch eine vernunftgemäße Ernährung nicht nur zu heilen, sondern sie sind mit absoluter Sicherheit zu verhüten, wenn dem Körper regelmäßig die notwendigen Vitamine zugeführt werden.** Sie sind vorwiegend in den Pflanzen vorhanden, in den Blättern und Stengeln, die im Sonnenlicht gewachsen sind, in den Knollen und Samen, die das Sonnenlicht gespeichert haben. Sie sind gebundene Sonnenenergie. Die Wissenschaft bezeichnet die Vitamine, soweit sie bisher erforscht sind, mit den Buchstaben des Alphabets, dabei werden unter Vitamin B allein neun Faktoren zusammengefaßt.

Das Vitamin A. Bei Vitamin-A-Mangel treten Katarrhe aller Art auf: Entzündungen am Zahnfleisch, Mittelohrentzündung, Luftröhrenkatarrh und auch als Folge mangelhafter Schleimhauttätigkeit die Bildung von Gallen- und Nierensteinen. Ohne Vitamin A kann die Netzhaut nicht mehr genügend Sehpurpur bilden, und es tritt als erstes Zeichen der Schädigung Nachtblindheit ein, das heißt die Unfähigkeit, bei Dämmerlicht zu sehen.

Zusammenfassung der Leistungen der PRESTO - Küchengeräte

Die außergewöhnlichen Vorteile des Presto-Systems bestehen in der vielseitigen Verwendungsmöglichkeit der Geräte.

Wir können mit den **Presto**-Geräten Speisen garen, schmoren, braten, kochen

wir können bis zu vier Gerichte zu gleicher Zeit zubereiten

wir können Fleischgerichte auf dem Rost garmachen

wir können Kuchen und Torten backen

wir können Gesundheitssäfte aus Früchten und aus dem Gemüse gewinnen

wir können Obst und Beeren im Dampf entsaften

wir können dabei bis zu 80% Zucker einsparen

wir können in **einem** Arbeitsgang Fruchtgelee gewinnen

wir können Fleisch, Gemüse und Obst im Dampfbad eindünsten (einkochen)

wir können Pommes frites, Spritzkuchen, Berliner Pfannkuchen, Fastnachtsküchle im heißen Fett backen

wir können Dampfnudeln, Knödel, Klöße im Dampf zubereiten

wir können die Speisen ohne Beaufsichtigung garen lassen

wir können Speisen aufwärmen und für lange Zeit warmhalten

wir können Würste und Rippchen im Dampfbad heißmachen

wir können Puddings und Eierstich im Dampfbad zubereiten

wir können den Kochdunst in der Küche vermeiden

wir können durch richtiges Garen Vitamine erhalten

wir können Krankheiten vorbeugen

wir können die Garzeiten der Speisen wesentlich verkürzen

wir können bis zu 80% Gas, Strom, Holz, Kohle einsparen

wir können außerdem Groß- und Kleinviehfutter dämpfen und

wir können Wäsche kochen

Wir können nicht: zerkochen, anbrennen, explodieren.

Das Geheimnis des PRESTO-Systems liegt in der unübertroffenen Wirkung des PRESTO-Verschlusses. Wir lassen den Dampf nicht entweichen. Wir lassen ihn oben im Kochtopf weiterwirken. Wir garen die Speisen und wir backen — wie in einem Backofen — mit Unter- und Oberhitze und erreichen dadurch die Wunderleistungen.

Über 1 Million PRESTO-Geräte sind bereits im Gebrauch

**KARL LEOPOLD GRAUDING
FELLBACH BEI STUTTGART**