

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Koch- und Haushaltungsbuch für den einfachen Haushalt**

**Amberg, Lina  
Rost, Clara  
Schubert, Margarete  
Saarbrücken, 1905**

Hülsenfrüchte.

**urn:nbn:de:bsz:31-57534**

## 154. Reisgemüse.

$\frac{1}{2}$ Pfund Bruchreis . . . . .	8 Pfg.
Wenn keine Fleischbrühe, Maggi . . . . .	3 "
Salz, Pfeffer, Semmelbröseln, $\frac{1}{4}$ Eßlöffel Palmin	2 "
	<hr/> 13 Pfg.

$\frac{1}{2}$  Pfund Reis wird gewaschen, dreimal mit kochendem Wasser gebrüht, oder einmal mit kaltem Wasser aufgestellt, bis zum Kochen kommen gelassen und abgeschüttet. Dann füllt man mit Fleischbrühe oder Wasser auf und läßt den Reis auf der Seite des Herdes ganz langsam in zugedecktem Topfe weich dämpfen. Hat man keine Fleischbrühe, so füllt man mit Wasser nach, würzt mit Salz und Pfeffer und gibt beim Anrichten 2 Theelöffel Maggi zu.

## Hülsenfrüchte.

## 155. Die Hülsenfrüchte.

Hülsenfrüchte nennen wir die reifen trockenen Früchte der Erbsen, Bohnen und Linsen, welche aber in unreifem Zustande ihres Wasserreichtums wegen zu den Gemüsen gezählt werden.

Die Hülsenfrüchte sind sehr reich an Eiweiß (Legumin, Leguminosen); sie sind die nahrhaftesten pflanzlichen Nahrungsmittel und kommen an Nährwert dem Fleische gleich. Sie bieten bei ihrer außerordentlichen Billigkeit eine sehr willkommene nahrhafte Speise. Außer Eiweiß (25—30% Legumin) enthalten die Hülsenfrüchte noch Stärkemehl, Zucker, mineralische Bestandteile; wenig Fett und Wasser.

Ihres geringen Fettgehaltes wegen genießt man zu Hülsenfrüchten stets fettes Fleisch, Speck und Wurst.

Da Hülsenfrüchte an Eiweiß sehr reich sind, gibt man ihnen eiweißarme Nahrungsmittel bei z. B. Sauerkraut und Kartoffeln.

Der in den Hülsenfrüchten enthaltene phosphorsaure Kalk dient zur Bildung des Gehirns und zur Knochenbildung. Wir verwenden die Hülsenfrüchte ganz, geschält, gespalten und gemahlen zu Suppen, Gemüse, Brei und Salat.

Die holzigen Schalen der Hülsenfrüchte enthalten fast gar keine Nährstoffe, sie haben nur in sofern Bedeutung, als sie die Darmtätigkeit erhöhen, weshalb man sie auch eigentlich beibehalten soll. Nur bei Kindern und Leuten mit schwachem Magen entferne man die Hülsen, da sie in diesen Fällen zu schwer sind, durch durchschlagen. Doch muß man die Hülsenfrüchte dann recht lange kochen. Ein kleiner Zusatz von Essig erleichtert die Verdauung.

Beim Einkauf der Hülsenfrüchte achte man darauf, daß sie nicht runzelig schimmelig, oder angefressen sind. Sie dürfen nicht unangenehm riechen. Alte Hülsenfrüchte kochen sich hart. Beim Einkauf größerer Vorräte sollte man vorher eine Kochprobe machen.

Man kaufe stets große ausgewachsene Kerne.

Die Bohnen sind am vorteilhaftesten, sie geben gut aus und sind am billigsten.

### 156. Kochregeln.

1. Die Hülsenfrüchte weiche man einige Stunden vor Gebrauch, noch besser über Nacht in kaltem weichem Wasser ein (siehe Wasser, doppeltkohlen-saures Natron), damit ihnen die durch das Trocknen entzogene Feuchtigkeit allmählich wieder zugefügt werde.
2. Das erste Kochwasser der Bohnen wird abgeschüttet, da es blähende, laugenhafte Bestandteile enthält.
3. Salz wird den Hülsenfrüchten erst zugegeben, wenn sie bald weich sind.
4. Den Wohlgeschmack erhöht man dadurch, daß man etwas Suppengrünes beigibt.
5. Um das Anbrennen zu verhüten, koche man sie auf mäßigem Feuer und rühre zuweilen um.
6. Das den Hülsenfrüchten fehlende Mehl ersetzt man durch eine braune Mehlschwitze.

**157. Linsensuppe.**

$\frac{1}{2}$ Pfund Linsen . . . . .	14 Pfg.
Zirka 3 Liter Wasser	
1 Pfund Kartoffeln . . . . .	3 "
Suppengrünes, Salz, Pfeffer, }	3 "
Zwiebeln, zwei Eßlöffel Mehl }	3 "
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin . . . . .	3 "
	<hr/>
	26 Pfg.

Die verlesenen, gewaschenen und eingeweichten Linsen werden nach Vorschrift weich gekocht.  $\frac{3}{4}$  Stunde vor Tisch gibt man die gewaschenen, geschälten und in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln, sowie das nötige Salz und  $\frac{1}{4}$  Stunde vor dem Anrichten eine braune Mehlschwitze bei (siehe Saucen).

**158. Erbsensuppe.**

Wird wie Linsensuppe zubereitet.

**159. Bohnensuppe.**

Auf die gleiche Weise.

**160. Linsengemüse.**

1 Pfund Linsen . . . . .	28 Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin . . . . .	3 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Zwiebeln	3 "
	<hr/>
	34 Pfg.

Die Linsen werden wie bei der Linsensuppe weich gekocht, nur muß man mit dem Zugießen von Wasser vorsichtig sein, damit das Gemüse nicht zu dünn wird. Dann macht man eine braune Mehlschwitze und gibt sie dem Gemüse bei.

**161. Erbsenbrei.**

1 Pfund Erbsen . . . . .	20 Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin . . . . .	3 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Zwiebel . . . . .	$2\frac{1}{2}$ "
	<hr/>
	$25\frac{1}{2}$ Pfg.

Die Erbsen werden nach Vorschrift mit wenig Wasser weichgekocht; nach Belieben durch einen Durchschlag gegeben oder nur gut verührt. Dann gibt man eine gelbe Mehlschwitze zu und schmelzt das Gemüse mit in Palmin gedämpften Zwiebeln ab.

### 162. Bohnengemüse.

Gleiche Berechnung wie Erbsen.

Die am Abend vorher eingeweichten Bohnen werden, nachdem man das erste Kochwasser abgegossen, mit Fleischbrühe oder Wasser weich gekocht. Dann gibt man eine gelbe Mehlschwitze zu. Die Bohnen müssen schön ganz bleiben.

### 163. Bohnensalat.

(Von weißen Bohnen.)

$\frac{1}{2}$ Pfund Bohnen . . . . .	15 Pfg.
Eßig, Del, Salz, Pfeffer, Zwiebeln	4 „
	<hr/>
	19 Pfg.

Die Bohnen werden wie die vorigen weichgekocht, abgeschüttet und mit kaltem Wasser übergossen. Die Bohnen müssen, damit sie schön ganz bleiben, vorsichtig nach Geschmack, mit Eßig, Del, Salz, Pfeffer und Zwiebeln vermengt werden.

## Salate.

### 164. Der Salat.

Ein sehr beliebtes Gericht in der Arbeiterküche ist der Kopfsalat, der gewöhnlich mit Eßig, Del und Salz angerichtet wird. Derselbe ist seines geringen Eiweiß- und seines hohen Wassergehaltes so gut wie gar nicht nährend, aber wegen seiner löslichen und blutverdünnenden Eigenschaften als Beigabe zu nahrhaften Speisen zu empfehlen.

Bei dem Anmachen aller Salate soll man es sich zur Regel machen, nur guten Eßig, aber nie zu viel zu nehmen.