

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochbüchlein für den praktischen Haushaltsunterricht an Volks- und Fortbildungsschulen

Specht, Mathilde

Leipzig, 1912

9. Kartoffel.

urn:nbn:de:bsz:31-58620

Fleisch des ausgewachsenen gemästeten männlichen Tieres, letzteres das von jungen Kindern, Kühen und Stieren. Gutes Rindfleisch hat eine frischrote Farbe, weißes Fett und zarte Fasern: alte Tiere haben dunkelrotes Fleisch, gelbes Fett und starke Fasern.

Kalbfleisch ist seiner zarten Fasern wegen bald gar und eignet sich, da es leicht verdaulich ist, zur Krankenkost. Die Kälber sollen nicht geschlachtet werden, ehe sie 3 Wochen alt sind.

Schweinefleisch ist seines reichen Fettgehaltes wegen nicht sehr leicht verdaulich mit Ausnahme von magerem Schinken, der sogar von Kranken sehr leicht verdaut wird. Der Genuß von Schweinefleisch kann gefährlich werden, wenn es Finnen oder Trichinen enthält; da dieselben erst durch die Siedehitze getötet werden, sollte man Schweinefleisch nie roh essen.

Hammelfleisch kommt an Nährwert dem Rindfleisch am nächsten, es hat feine kurze Fasern, ein lockeres Gewebe und ist deshalb leicht verdaulich. Um den eigentümlichen Geschmack zu mildern, gibt man bei der Zubereitung etwas Knoblauch, Salbei oder Ingwer bei. Das Fleisch der jungen Lämmer ist im Winter, das des Hammels im Herbst am schmackhaftesten.

Im allg. ist das Fleisch der weiblichen Tiere zwar zarter, aber weniger schmackhaft als das der männlichen (ausgenommen Schwein und Gans). Das Fleisch junger Tiere ist leichter verdaulich, das der älteren nahrhafter und kräftiger. Sehr alte, schlecht genährte Tiere liefern zähes, trockenes Fleisch.

9. Kartoffel.

Die Heimat der Kartoffel ist Südamerika, von wo sie schon im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht wurde; aber erst 200 Jahre später hat sie sich bei uns eingebürgert und bildet jetzt ein bedeutendes Volksnahrungsmittel.

Die Kartoffel gehört zu den Nachtschattengewächsen; nur die Wurzelknollen sind essbar, Kraut und Samen sind giftig und deshalb auch nicht als Viehfutter zu verwenden.

Die Kartoffel besteht zu $\frac{3}{4}$ aus Wasser, enthält etwa 20% Stärkemehl, 1—2% Eiweiß, wenig Zucker und Salze und fast kein Fett. Aus dieser Zusammensetzung sieht man, daß vorwiegende Kartoffelkost, wie man sie leider in vielen armen

Gegenden findet, ungesund ist; in Verbindung mit Fett- und eiweißreichen Nahrungsmitteln dagegen bildet die Kartoffel eine vorzügliche Ergänzung unseres Nüchenszettels, denn sie ist schmackhaft, läßt sich rasch und auf die mannigfachste Art zubereiten.

Bei der Zubereitung ist zu beachten, daß man gleiche Kartoffeln in Größe und Art aussucht; man muß sie rein waschen, dünn schälen, geschälte Kartoffeln bis zum Gebrauch in frisches Wasser legen und stets mit kaltem Wasser aufsetzen.

Den Wintervorrat kauft man im Oktober, nachdem man vorher eine Kochprobe gemacht hat. Gute Kartoffeln dürfen keine tiefen Keimstellen, keine Narben haben und nicht schwammig sein.

Man bewahrt die Kartoffeln in trockenen, luftigen, nicht zu hellen Kellern, in offenen Kisten oder auf Brettern auf. Man muß sie öfters umschaufern und bei großer Kälte zudecken. Die sich im Frühjahr bildenden Keime entfernt man erst vor dem Kochen.

10. Gemüse.

Die Gemüse haben an sich keinen hohen Nährwert; sie bestehen größtenteils aus Wasser und enthalten nur in ganz geringen Mengen Eiweiß, Stärkemehl, Zucker, Salze, Säuren und flüchtige Öle. Jedoch sind die Salze und Säuren für die Verdauung sehr wichtig und die Gemüse deshalb für unsere Ernährung unentbehrlich.

Wir verwenden von den verschiedenen Gemüsepflanzen meist nur einen Teil, entweder Wurzel, Stengel, Blätter, Blüten, oder Früchte. Bei der Zubereitung müssen die holzigen, faulen Teile entfernt werden. Das Gemüse wird rasch gewaschen, das Abwellwasser muß reichlich und gut gesalzen sein. Beim Abwellen bleibt der Topf offen. Das Abwellwasser von Spargel und Blumerkohl wird zu Suppen und Beigüssen verwendet. Nach dem Abkochen werden die Gemüse abgeschreckt. Manche Gemüse, wie Erbsen, junge Gelbrüben, Bohnen, Rotkraut werden nicht abgekocht, sondern nur gedämpft. Verschiedene Gemüse, die sich an der Luft färben (Schwarzwurzel, weiße Rüben) legt man nach dem Putzen in Wasser oder Essigwasser. Fett und Stärkemehl gibt man den meisten Gemüsen in einer Mehlschwitze bei.