Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kochbuch der Haushaltungs- und Kochschule des Bad. Frauenvereins, Abt. 1.

Wundt, Emma

Karlsruhe, 1913

Die Pilze.

urn:nbn:de:bsz:31-56151

Visual Library

Beim Einkauf der Gemüse ist darauf zu achten, daß sie frisch, nicht welk, faulig oder aufgeschossen sind. Die zu Köpfen geschlossenen Blattgemüse sollen sich fest und schwer anfühlen, die Blüten des Blumenkohls noch unentwickelt und schön weiß sein und die Wurzelgemüse sich leicht zerbrechen lassen. Die zur Aufbewahrung bestimmten Gemüse kauft man am wohlfeilsten zur Zeit der Ernte ein, da hier das Angebot am lebhaftesten und der Preis infolgedessen am niedersten ist.

Die Aufbewahrung der Gemüse für den Winter ist verschiedenartig. Der Keller soll nicht zu warm, trocken und luftig sein. Weiß-, Gelb- und Rotrüben und Bodenkohlraben schüttet man in Haufen auf; Sellerie, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Lauch, Petersilie schlägt man in sandige Erde ein. Weißkraut, Rotkraut, Wirsing und Blumenkohl werden auf Lattengestellen ausgebreitet. Zwiebeln hängt man zu Zöpfen geflochten an trockenen, luftigen Orten auf. Große Vorräte an Gemüsen, namentlich die Rübenarten, werden auch häufig in Erdgruben eingelegt. Ferner werden Bohnen, Weißkraut und Weißrüben als sog. Wintergemüse mit Salz eingemacht; ebenso legt man Gurken in Salz oder Essig ein.

Auch durch Trocknen werden die Gemüse für den Winter haltbar gemacht, welches Verfahren meistens bei Bohnen und den verschiedenen Suppengewürzen Anwendung findet.

Das Trocknen muß im abgekühlten Backofen oder auf Dörrapparaten vor sich gehen, da die Sonne Geschmack und Farbe beeinträchtigt. Solche getrocknete Gemüse werden in Säckchen hängend aufbewahrt. Außerdem wird frisches Gemüse durch Sterilisieren für den Tisch im Winter haltbar gemacht, auf welche Art es dem Geschmack der frischen Gemüse wenig nachsteht, da ihm alle Geschmackstoffe erhalten bleiben. Durch Einwirken der Siedehitze werden die vorhandenen Gärungs- und Fäulniserreger vernichtet und durch Luftabschluß das Hinzutreten neuer verhindert.

Die Pilze.

Den Gemüsen ähnliche Nahrungsmittel sind die eßbaren Pilze oder Schwämme, welche in vielen Gegenden Deutschlands und auch anderen europäischen Ländern genossen werden.

Die meisten Pilze haben eine ähnliche Zusammensetzung wie die frischen Gemüse. Doch sind sie reicher an Eiweiß, aber nicht leicht verdaulich, da sie viele für die Ernährung nicht verwendbaren Stoffe enthalten und daher im menschlichen Darm nur unvollkommen ausgenützt werden.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Die Pilze, wie sie in der Natur vorkommen, werden unterschieden in eßbare und giftige. Die wichtigsten und bekanntesten Speiseschwämme sind, aus der Gruppe der Hut- oder Blätterpilze: Champignon, Kaiserling, Pfifferling oder Eierschwamm, der echte Reizker. Von den Röhrenpilzen: der Steinpilz. Von den Schlauchpilzen die Trüffel und die Morchel. Von den übrigen eßbaren Pilzen seien noch erwähnt: der krause Ziegenbart und der rote Hirschschwamm. Der Champignon, welcher auf Wiesen, Feldern, in Gärten und Wäldern Deutschlands häufig vorkommt, auch in eigens dazu hergerichteten Kulturen gezogen wird, ist durch seinen feinen Geschmack berühmt und beliebt. Am besten sind die jungen Champignons, welche wie weiße Kugeln aus der Erde hervorkommen und ganz genießbar sind, weil ihre weißen oder blaßrötlichen Lamellen noch von einer Haut überspannt sind. Bei den älteren Champignons zerreißt diese Haut und läßt die nunmehr braun gewordenen Lamellen sichtbar werden, die vor der Zubereitung entfernt werden müssen. Sie werden von Juni bis Oktober gesammelt und zur Bereitung von Suppe und Gemüse, als Würze von Beigüssen, Frikassees und dergl. verwendet. An Fäden gereiht und an der Luft getrocknet, oder auf verschiedene Weise eingemacht, lassen sie sich für den Winter aufbewahren.

Der Kaiserling kommt in Laub- und Nadelwäldern Süd- und Mitteldeutschlands vor. Sein Hut ist breit, halbkugelig, pomeranzenrot; der Stiel und die Lamellen gelb. Er findet sich vom Juni bis Oktober.

Der Pfifferling oder Eierschwamm ist dottergelb, sein verschieden großer Hut ist in der Mitte etwas vertieft, am Rande geschweift, oder kraus, der Stiel nach unten verdünnt. Er findet sich von Juni bis August in Nadelwäldern und unter Birken und wird häufig auf den Märkten verkauft.

Der echte Reizker findet sich im Herbst in trockenen, lichten Nadelwäldern. Sein Hut ist in der Mitte etwas eingedrückt, ziegel- oder orangenrot, mit abwechselnd helleren oder dunkleren kreisförmigen Streifen.

Zu den beliebtesten Speiseschwämmen gehört der Stein- oder Herrenpilz. Sein Hut wird ziemlich breit, ist halbkugelig kahl, heller oder dunkler kastanienbraun, die an der Unterseite des Hutes befindlichen Röhren, welche voneinander und von der Hutseite leicht trennbar sind, sind gelb, später grünlich; sie müssen vor der Zubereitung der Pilze entfernt werden. Der Stiel ist fingerhoch, ziemlich dick, weißlichgrau und besonders bei jungen Pilzen stark knollig. Das Fleisch ist schneeweiß und hat einen angenehmen Geruch und feinen Geschmack. Der Steinpilz wird frisch als ein beliebtes Gemüse zubereitet und frisch getrocknet und eingemacht, als Zusatz zu

Beigüssen, Ragouts u. dergl. benützt. Er findet sich in Laubwäldern vom Juni bis Oktober und kommt besonders nach Regen in ziemlich großer Menge vor.

Die Königin der Pilze ist die echte Trüffel, welche vorzüglich in Frankreich und Italien, seltener in Deutschland, ohne deutliche Wurzel im Waldboden unter Bäumen, namentlich Eichen, wächst und von abgerichteten Hunden oder Schweinen aufgesucht wird. Die reife Trüffel hat eine rauhe, schwärzlich graue, bisweilen aber auch weißlich gefärbte Oberfläche. Das Innere ist ein dunkles, weißmarmoriertes Gewebe. Am gesuchtesten sind die durch ein besonders feines Aroma ausgezeichneten Perigordtrüffeln, deren Oberfläche schwarz und mit Höckern besetzt ist. Die deutsche schwarze Trüffel ist klein und weniger aromatisch. Die Trüffeln sind wegen ihres feinen Geschmackes und Geruches von jeher hochgeschätzt in der Luxusküche. Sie werden frisch, getrocknet oder eingemacht verwendet, als Würze von Pasteten, feinen Füllen und Beigüssen.

Die Morchel besitzt einen eiförmigen, gelbbraunen, mit tief ausgehöhlten Feldern versehenen Hut, welcher auf einem dicken, weißen, walzenförmigen Stiel angewachsen ist. Sie findet sich von Ende April bis Juni in ganz Deutschland auf sandigem Boden in Gärten und Wäldern und kommt sowohl frisch als getrocknet zum Verkauf. Sie wird entweder für sich allein zubereitet oder als Zutat zu Suppen und Beigüssen benützt.

Auch die übrigen eßbaren Pilze, wie Ziegenbart und Hirschschwamm kommen in den Nadelwäldern vor und können als schmackhaftes Gericht allein oder als Zutat verwendet werden.

In frischem Zustande haben alle Pilze einen ziemlich hohen Wassergehalt; daher das bedeutende Schwinden der Pilze beim Trocknen. Der eigentümliche, angenehme Duft wird durch riechende flüchtige Stoffe erzeugt. Beim Einsammeln der eßbaren Pilze ist zu beachten:

Die geeigneten Jahreszeiten sind Frühjahr, Spätsommer und Herbst; am häufigsten sind sie nach warmem Regen zu finden, und zwar auf Wiesen, in Nadelhölzern mit etwas Moosboden. Sie dürfen nicht ausgerissen werden, sondern man schneide sie an ihrem untern Teile ab, damit der im Boden oft dicht neben dem Stiel schon angelegte Nachwuchs erhalten bleibt. Man vermeide Schwämme, welche von Insekten angefressen sind und sammle nur junge Pilze, da sie in älterem Zustande gesundheitsschädlich werden können. Ebenso dürfen sie nur frisch verwendet werden, denn sie gehen sehr rasch in Fäulnis über. Bei der Verwendung der Pilze hat man sich vor der Verwechslung der eßbaren mit giftigen Pilzen zu

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

schützen. Es gibt verschiedene Kennzeichen, an denen man bei der Zubereitung die giftigen Pilze erkennen kann; doch ist das einzig richtige, sich eine genaue Kenntnis der eßbaren und giftigen Pilze anzueignen, da es nur auf diese Weise möglich ist, sich unbesorgt dem Genusse dieses wohlschmeckenden Nahrungsmittels hinzugeben.

Die Hülsenfrüchte.

Ein geschätztes Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreich sind die Hülsenfrüchte. Sie vereinigen den Vorzug der Billigkeit mit der Nahrhaftigkeit. Man bezeichnet als Hülsenfrüchte die trockenen, reifen Samen von Erbsen, Bohnen und Linsen. Sie enthalten wichtige Nährstoffe wie Eiweiß und Stärke in so bedeutender Menge, daß sie tierische Nahrungsmittel beinahe ersetzen; sie heißen daher auch das „Fleisch der Pflanzenwelt".

Die Hülsenfrüchte sind Schmetterlingsblütler. Diese haben ihren Namen durch ihre Ähnlichkeit mit einem sitzenden Schmetterling. Die Frucht bildet eine Hülse ohne Scheidewand und trägt an der oberen Naht die Samen. Sie wird irrtümlicherweise oft als Schote bezeichnet, die in der Mitte eine Scheidewand hat, an welcher die Samen sitzen.

Bohnen und Erbsen zerfallen der Anpflanzung nach in verschiedene Arten. Bei Bohnen unterscheidet man Busch-, Zwerg- oder Stangenbohnen.

An Sorten kennen wir weiße, bunte und gefleckte, ferner die Puff-, Pferde- oder Dickbohnen, welch letztere namentlich in Norddeutschland angepflanzt wird. Die Erbsen zerfallen in Zucker- und Brockelerbsen. Von Linsen sind Hellerlinsen die bevorzugtesten.

Der Nährwert der Hülsenfrüchte ist ein bedeutender; sie enthalten etwa 50 % Stärke, 25 % Eiweiß; sie sind dem Brot an Stärkemehl, dem Fleisch an Eiweiß gleich.

Ihre Unterschätzung kommt daher, weil sie infolge der zellstoffreichen und laugenhaften Bestandteile den Magen belästigen. Doch kann durch zweckmäßige Vor- und Zubereitung viel zu ihrer Verdaulichkeit beigetragen werden.

Im Haushalt kommen die Hülsenfrüchte ganz, geschält, gespalten und gemahlen zur Verwendung. Es werden Suppen, Gemüse, Brei und Salat daraus hergestellt. Das Mehl derselben eignet sich nicht zur Brotbereitung, denn dieses wird zu fest und infolgedessen schwer verdaulich. Das Erbsmehl wird in der Industrie unter Zusatz von

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg