

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Über das Einmachen und Frischhalten von Krankenkost

Kautz, Luise

Karlsruhe, 1912

VI. Gemüse.

urn:nbn:de:bsz:31-56768

VI. Gemüse.

Viele Gemüse werden von den meisten Kranken gut vertragen, mit Ausnahme der schwerverdaulichen Kohl- und Rübensorten. Hier noch einige besonders geeignete Gemüse.

17. Blumenkohlbrei (Püree).

Man kocht den nach Vorschrift zubereiteten Blumenkohl in Salzwasser weich oder entnimmt ihn dem frischgehaltenen Glase, zerdrückt ihn und streicht ihn durch einen Durchschlag. Hinzu fügt man ein Eigelb, etwas Maggiwürze und ein Stückchen Butter, stellt das Geschirr in ein Gefäß mit kochendem Wasser und rührt den durchgeschlagenen Blumenkohl in der Sauce, bis der Kohl heiß und das Ei gar ist.

18. Schwarzwurzelbrei (Püree).

Die Schwarzwurzeln oder Skorzoneren werden nach Vorschrift geputzt, in Salzwasser weichgekocht, oder dem angewärmten Glase entnommen und durch ein Sieb gestrichen. Hierauf macht man etwas süße Sahne kochend, gibt das Püree mit etwas geriebener Semmel hinein und läßt es recht sämig kochen. Zuletzt schmeckt man das Gericht ab und verfeinert dasselbe mit einigen Tropfen Maggi.

VII. Obst.

Beinahe alle Kompotte sind für Kranke geeignet. Bei den Früchten, die festere Schalen haben, wie Pflaumen, Kirschen und dergl., entferne man die Haut vor dem Kochen oder nachher, da man die Früchte in Gestalt von Mus gibt. Apfelmus ist stets das leichteste und gesundeste Kompott.

19. Apfelmus.

Hierzu werden reife aromatische Aepfel verwendet. Nach Entfernung schlechter Stellen werden sie mit einem Tuche sauber abgerieben, in Stücke geschnitten, mit wenig Wasser aufs Feuer gesetzt und zu Brei verkocht. Dieser wird durch ein Sieb getrieben und gewogen, auf 1 Kilogramm Brei $\frac{1}{6}$ Kilogramm gestoßener Zucker gegeben und tüchtig verrührt.

Ein billiges Volksnahrungsmittel ist Apfelbrei von Falläpfeln. Ein Halbliterglass kostet, auch wenn man die Aepfel kaufen muß, nur 9 Pfg. Die Aepfel wirken durch ihren Gehalt an Apfelsäure sehr günstig auf die Verdauung, regen die Magentätigkeit an, fördern die Bildung des Verdauungssaftes, sorgen für regen Stoffwechsel, verhindern das Sodbrennen und die Ueberladung des Blutes mit Extraktstoffen und wirken somit belebend. In einem kleinen Haushalt dürften 50 Gläser Apfelbrei frischzuhalten sein. Dauer der Erhitzung: 10 Minuten