

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätetisches Koch-Buch**

**Wiel, Josef**

**Freiburg, 1873**

25. Capitel. Gemüse.

**urn:nbn:de:bsz:31-56696**

fährt, welche bis an's Verharzen grenzt. Ueberdies machen die Mandeln den Teig so compact, dass er schwer im Magen liegen muss.

## 25. Capitel.

### Gemüse.

#### I. Allgemeines über die Gemüse.

Man braucht gerade kein Vegetarianer vom Fach zu sein, um an diesem Capitel eine Freude zu haben; es enthält so delicate Beilagen zum Fleische, dass sich Viele auf die Nebensache mehr freuen als auf die Grundlage.

#### Allgemeine Kochregeln.

Wir werden bei jedem einzelnen der wichtigeren Gemüse die betreffenden Kochregeln noch besonders angeben; hier seien nur die bekannteren allgemeinen Arten der Gemüse-Zubereitung erwähnt:

In Deutschland siedet man die Gemüse weich; nachher werden die meisten verwiegt und schliesslich mit etwas Butter und Fleischbrühe fertig gemacht. Sehr oft wird Mehl dazu genommen. Wir sind mit Allem einverstanden, nur mit dem Letzteren nicht. Durch den Mehlsatz wird der arthafte Geschmack des Gemüses verdeckt und nicht selten das appetitliche Aussehen desselben durch einen unappetitlichen Kleister verschmiert.

In Frankreich, dem Hauptgemüselande, werden die Gemüse blanchirt (d. h. mehrfach mit heissem Wasser abgebrüht), sodann mit vielem Fett, Gewürzen und Jus sehr schmackhaft gemacht. — Diese Zubereitung empfiehlt sich mehr für die Küche des Feinschmeckers als für die Krankenküche.

In England (und Amerika) macht man mit den Gemüsen nicht viel Umstände: sie werden einfach im Wasser gesotten und so zu Tische gegeben. Jeder würzt sie nach Belieben mit Butter, Salz und Pfeffer und ist in der Regel froh, wenn er die herausgenommene Portion geschluckt hat.

Die Gemüse werden oft beschuldigt, dass sie Blähungen verursachen. Bei weitem in den meisten Fällen sind nicht die Gemüse an und für sich, sondern gewisse Fehler und Leichtfertigkeiten bei deren Zubereitung Ursache an dem Unheil:

Man kann die Köchinnen nicht oft genug mahnen, alle

harten Stengel, holzigen Blattrippen u. dgl. sorgfältig zu beseitigen. Diese Dinge sind es, welche den Gemüsen die Prädikate „schwerverdaulich“, „blähend“ verschafft haben. Mit überaltem zähen Zeug ist ganz abzufahren. Dass gedörrte Gemüse gründlicher gekocht werden müssen als frische, ist ohne Weiteres klar. Am geeignetsten hiezu ist irgend ein wohlschliessender Kochtopf.

Alle grünen Gemüse — Kohl, grüne Erbsen, Bohnen, Spinat, Rüben — müssen in kochendes Wasser eingesetzt werden, aus dem gleichen Grunde, welcher schon beim Sieden des Rindfleisches ausführlich besprochen wurde. Laugt man sie vorher lange in kaltem Wasser aus, so verlieren sie ihr bischen Nährstoff und Wohlgeschmack vollkommen. Verschiedene Gemüse (z. B. Kohl, Hülsenfrüchte) färben das Wasser, in welchem sie gekocht werden und theilen demselben übelriechende, scharfschmeckende Stoffe mit. Deshalb muss das erste Wasser weggeschüttet werden (Abbrühen des Gemüses). Wenn dies nicht geschieht, so kann das Gemüse grossen Schaden im Magen und Gedärm anrichten.

Bekannt ist, dass manche Gemüse ihre beliebte grüne Farbe beim Kochen beibehalten, wenn man das Kochgeschirr nicht zudeckt.

Für die Küche ist zu wissen nöthig, dass die Gemüse durchschnittlich kein Fett (fettes Oel) enthalten. Um den Mangel auszugleichen, um den Gemüsen Nährwerth und Wohlgeschmack zu verleihen, müssen sie desshalb gefettet werden. Wurde nach der eben beschriebenen englischen Methode verfahren, so servirt man die Gemüse mit Butter. Besser schmecken sie allerdings, wenn sie in Butter verdampft wurden, weil sie dann gleichmässig vom Fett durchdrungen sind.

Es gibt Häuser, wo man gekochte Gemüse, die vom Tisch abgetragen wurden, aufbewahrt, um sie gelegentlich nochmals aufzutischen! Gekochte Gemüse fangen bald an, sich zu zersetzen, werden bald sauer. Solche Gemüse verursachen gewöhnlich Diarhoe. Zur warmen Jahreszeit ist begreiflicherweise die Sache noch schlimmer. Am baldesten werden die gekochten Hülsenfrüchte sauer; trotzdem ist es gerade diese Sorte von Gemüsen, mit welchen der besagte Unfug am häufigsten getrieben wird.

#### Nährwerth, Verdaulichkeit und Wirkungen der Gemüse.

Mit Ausnahme der Hülsenfrüchte und allenfalls auch noch der Kartoffeln führen die Gemüse dem Blute wenig Nährstoff zu; Das Meiste ist nutzloser Ballast. Durchschnittlich enthalten die Gemüse nur 10% Trockensubstanz; das Uebrige ist — Wasser.

Die wichtigsten Bestandtheile sind: Eiweiss (Spuren), Zucker, Dextrin, Salze; ausserdem kommen in Betracht die Säuren und die Zellulose, endlich bei manchen noch ein ätherisches Oel.

Von diesen Bestandtheilen sind namentlich die milden organischen Säuren von besonderer Bedeutung, da sie die Verdauung der Eiweiss- und Fibrin-Nahrung fördern. Es werden somit die Gemüse nicht mit Unrecht als Beigaben zu Fleischspeisen gewählt. Fleisch mit Gemüse mundet nicht nur besser, sondern verdaut sich auch leichter als Fleisch allein. Die Säuren sind ferner Ursache an der bekannten kühlenden Wirkung der Gemüse. Indem jene ferner die Schleimsecretion im Darmcanal vermehren, bewirken sie die Verdünnung des Inhaltes und fördern die Stuhleentleerung. Mitunter sucht man diese Wirkung der Gemüse absichtlich so zu steigern, dass Diarrhoe entsteht. So werden z. B. manche junge saftige Frühlingsgemüse verwerthet und die betreffende Cur von den Gebildeten mit dem Namen „Reinigungscur,“ von den Bauern mit dem Ausdruck „Ausputzen“ bezeichnet.

Nach dem Standort, nach der Pflege, nach den Witterungsverhältnissen, nach der Art, kurz nach vielen Dingen, richtet sich der Gehalt an Zellulose, welcher so grossen Einfluss auf die Verdaulichkeit hat. Wer wüsste nicht, dass auf trockenen Feldern und in trockenen Jahrgängen im Allgemeinen nur zähes, schwerverdauliches Zeug wächst? Wem wäre unbekannt, dass es im Gemüsebau an vielen Orten schneckenmässig vorwärts geht, dass trotz der Aufklärung thätiger landwirthschaftlicher Vereine immer wieder das alte holzige Zeug angepflanzt wird, mit welchem sich schon die Urgrossväter gestopft haben?

Bei vielen Gemüsen muss man darauf sehen, dass sie nicht zu stark „ins Kraut schiessen“, d. h. dass sich in den Blättern nicht zuviel Chlorophyll bildet, da sie sonst holzig werden und eine Schärfe bekommen, vermöge welcher sie Abweichen verursachen können. Dies gilt insbesondere von den stark grünen Blättern des Kohls, des Salats, des Spinats, der Artischoke. Man bricht desshalb in der Regel die essbaren Blätter, bevor die Pflanzen blühen oder Früchte tragen.

Eine Sorte von Gemüsen zeichnet sich durch einen besonders scharfen Geruch und Geschmack aus, kann also fast ebenso gut als Würze dienen wie als Gemüse. Hierher gehören: der Meerrettig, die Zwiebel, der Rettig, der Lauch und viele andere mehr. Scharfe Dinge für Zunge und Magen!

Folgen der einseitigen Gemüse-Nahrung, Schicksal der Vegetarianer! Die Gemüse haben so wenig Nährstoff, dass grosse Haufen nöthig werden. Diese verursachen viel

Abgang. Die erste Folge hievon ist, dass mit der Zeit das Gedärm übermässig ausgedehnt wird, besonders auch durch die vielen Gase (Winde), die sich bei dieser Nahrung entwickeln. Dann folgen Erschlaffung des Mastdarms und Vorfälle desselben, als Folge zu häufigen und zu starken Drängens. Wegen des geringen Gehaltes an wirklich nährenden Stoffen wird endlich das Blut auffallend dünn, wässerig; es entstehen „Flüsse“ aller Art, namentlich der bekannte weisse Fluss. — Bei den „Vegetarianern“ sieht man am besten, dass die einseitige Pflanzen-Nahrung nicht genügt; da kommen Bleichsuchten, Magenkrankheiten und Wassersuchten häufiger vor als bei Leuten, die naturgemäss leben.

Noch ist zu bemerken, dass sich zur warmen Jahreszeit eine Nahrung besser eignet, bei welcher die Vegetabilien vorwalten, weil die meisten derselben etwas kühlend und viel weniger zur Fäulniss geneigt sind als das Fleisch.

## II. Von den Gemüsen im Besonderen.

Die vielen Gemüse lassen sich ungefähr in folgende Gruppen zusammenstellen (was allenfalls hier vermisst wird, steht unter den Salaten, Cap. 26, oder bei den einheimischen Gewürzkräutern, Cap. 29.):

1. Hülsenfrüchte: Bohnen — Erbsen — Linsen.

2. Knollen und knollenartige Wurzelstöcke: Kartoffeln — Erdäpfel (Tobinambour) — Ober-Kohlrabe — Bodenkohlrabe (Kohlrübe, schwedische Rübe) — Erdkastanien (die Knollen von dem Knollenkümmel) — Erdnüsse (die Wurzelknollen von den knolligen Platterbsen) — Erdmandel.

3. Wurzeln: Gelbe Rübe (Carotte) — Schwarzwurzeln — weisse Rübe — Kerbelrübe — Runkelrübe, hauptsächlich die Spielart Rothrübe (Rahne) — Pastinak — Zuckerwurz — Meerrettig — Rettig — Sellerie — Gartenrapunzel — Rapunzelrübe — Rapunzelglockenblume.

4. Sprossen: Spargeln (Stangen- und Brechspargeln) — junge Hopfensprossen — Meisterwurz.

5. Kräuter: Römischer Sauerampfer — Gartenmelde — Spinat — Neuseeländer Spinat — Mangold — Gartenbibernelle — Meerkohl — Wirsing (hierlands Köhl, auch Krauskohl genannt) — Rosenkohl — Weisskraut (hierlands Kappis genannt) — Blau- und Rothkraut (hierlands bayerisches Kraut genannt) — Löwenzahn (gewöhnlich Cichoriengemüse genannt) — Endivie — Portulak.

6. Blumen- und Blütenstände: Blumenkohl (Cardon) — Artischoke — Cardonen.

Ausserdem werden mitunter auch als Gemüse verwerthet:

7. Früchte: Gurken — Melonen — Kürbis.

8. Obst: Aepfel — Birnen — Zwetschgen.

9. Pils: Trüffeln — Champignons — Morcheln.

Mehrere von diesen Gemüsen werden nur noch in irgendeinem abgelegenen Winkel der Erde gegessen, wieder andere wurden vor unfürdenklichen Zeiten einmal als Gemüse benützt. Wir wollen nur jene einer näheren Betrachtung unterziehen, welche heut zu Tage noch in der Haus- und Leibesküche irgendeine grössere Bedeutung haben.

**Hülsenfrüchte.** Als die erste und wichtigste Gattung der Gemüse gelten mit Recht die Hülsenfrüchte. Ihre chemischen Bestandtheile sind: Eiweiss und Legumin, Zucker, Dextrin, Schleim, Zellulose und Salze. Aus dieser chemischen Zusammensetzung geht hervor, dass die Hülsenfrüchte zu den ersten Nahrungsmitteln gehören; ihr Nährwerth ist so gross, dass sie nahezu ans Fleisch hinreichen, das Getreide jedenfalls übertreffen. Von diesem Gesichtspunkte aus beurtheilt sind die Hülsenfrüchte, so lange sie die bisherigen Preise behalten, das Billigste, was man auf dem Markte kaufen kann. Von den Hülsenfrüchten verwerthet die Küche sowohl die unreifen Hülsen mit ihrem Inhalt, als auch die reifen Samen für sich allein.

Im Allgemeinen sind die Hülsenfrüchte schwerverdaulich; doch kommt Vieles auf die Species, noch mehr auf die Zubereitung an. Junge grüne Gartenerbsen sind am leichtesten zu verdauen; dann folgen die jungen grünen Bohnen. Die Felderbsen sind schon schwer verdaulich und von den Linsen hört man haarsträubende Anekdoten. Alle Hülsenfrüchte, welche alt, d. h. ausgewachsen sind, widerstehen sowohl der Küche als dem Magen; die Zellstoffhüllen, in welchen die nährenden Bestandtheile eingekapselt sind, haben nahezu die Holzhärte erlangt.

**Kochregeln.** Alle Hülsenfrüchte müssen im kalten Wasser angesetzt werden und zwar um so länger, je älter sie sind. In hartem Wasser (siehe 33. Cap.) bringt man sie überhaupt nur dann weich, wenn man doppelt kohlen-saures Natron zusetzt. Dieses Salz vermag nicht nur das harte Wasser weich zu machen, sondern ist auch Ursache, dass die damit gekochten Bohnen die beliebte grüne Farbe besser behalten. Unter solchen Umständen, und da hartes Wassers sehr häufig ist, sollte man von diesem Salze häufiger Gebrauch machen, als es bis jetzt geschieht.

Das Kochen der Hülsenfrüchte muss ohne Unterbrechung so lange fortgesetzt werden, bis die Hülsen platzen. Da beim

Kochen fortwährend Wasser verdunstet, so muss immer wieder neues zugegossen werden, jedoch nur kochendes.

Auch das Ansäuern mit Essig macht die Hülsenfrüchte zarter; nur sollen sie nicht mit Essig gekocht, sondern erst nach dem Kochen damit angesäuert werden. Der Essig ist bekanntlich flüchtig und lässt beim Kochen diese Eigenschaft besonders deutlich merken. Wer die Nase zu nahe hält, bekommt Schnupfen und Husten. Auch merkt man an den in Essig gekochten Speisen ganz deutlich den Verlust; diese haben den Essiggeschmack lange nicht so rein und so angenehm wie die Speisen, welche erst nach dem Kochen angesäuert wurden. Zu Alldem kommt noch die bekannte Thatsache, dass alle mit Essig gekochten Speisen dem Magen nicht besonders Freund sind.

Für die einzelnen Hülsenfrüchte sind noch folgende besondere Kochregeln zu beobachten:

Frische Bohnen braucht man nicht lange zu wässern, alte und namentlich die an der Luft getrockneten dagegen sind schwer weich zu bringen. Doch kommt auch wieder Vieles darauf an, ob sie im Saft gepflückt wurden oder ob sie ganz reif waren. Von letzteren sollte man nur noch die Früchte benutzen und zwar in der Form von Breien. Es ist Regel, diese Breie gründlich zu kochen und durchzutreiben.

Der Erbsenbrei hat einen eigenthümlich herben Geschmack, welchen er nur dann vollständig verliert, wenn ihm etwas in Butter abgerührtes Weizenmehl zugesetzt wird.

Die Linsen haben einen eigenthümlichen Farbstoff und müssen deshalb gründlich abgewellt werden. Ohnedem hat die Brühe eine unschöne (schwarzbraune) Farbe, Geschmack und Geruch sind widerlich scharf und das Gedärm wird davon auf eine unangenehme Weise gezwickt.

**Kartoffeln.** Die Kartoffeln werden vom gemeinen Volke als Nahrungsmittel, von der Haute-volée als Delicatesse betrachtet.

„Vor hundert Jahren glaubte man  
Sie seien nur den Schweinen;  
Jetzt speis't sie auch der Fdelmann,  
Die grossen wie die kleinen.“

Altes Volkslied.

Es gibt bekanntlich eine Menge Varietäten. Hierlands pflanzt man hauptsächlich: rothe, länglichrunde, grobmehlige (gut zum Braten), gelbe, glatte, feinemehlige (geeignet zum Salat) und grosse weisse, sog. Bodensprenger (schlecht, Viehfutter).

Beim Einkaufe gibt man jenen Kartoffeln den Vorzug, welche schwer und hart sind, an der Oberfläche Grübchen

haben (das Zeichen der Reife) und so ziemlich gleich gross sind. Auf folgende Punkte hat man noch genauer zu achten:

1) Weiche Kartoffeln mit bläulichen Flecken, die aus dem Anschnitt einen bräunlichen Saft ausdrücken lassen, unangenehm riechen und süsslich schmecken, sind erfroren.

2) Ist an den Grübchen die Haut verletzt, sind daselbst abgerissene weisse Keimstummel, ist der Geschmack ebenfalls süsslich, so hat man Kartoffeln, welche bereits gekeimt haben.

3) Die Kartoffelkrankheit zeigte sich bei uns erstmals 1847; die Leute nennen desshalb solche Kartoffeln „rongische.“ — Gegen Ende der Blüthezeit steht auf einmal das Kraut ab, wird schwarz und stinkt. Merkwürdiger Weise reifen die Kartoffeln im Boden weiter; nur einzelne Stellen sind und bleiben krank. Diese Stellen grenzen sich durch ihre dunkle Farbe deutlich vom Gesunden ab. Um das Gesunde zu erhalten, muss man die kranken Stellen ausschneiden. Wenn man solche Kartoffeln feucht lagert, werden sie zuletzt durch und durch krank. — Die Kartoffelkrankheit zeigte sich besonders in feuchten Jahrgängen; in neuester Zeit hört man überhaupt wenig mehr davon.

Kochregeln: Als wichtigster Bestandtheil der Kartoffeln figurirt das Stärkemehl. Dieses ist in Zellen eingeschlossen. Bei erhöhter Temperatur quillt das Stärkemehl auf und zersprengt die Zellen. Behufs dessen werden die Kartoffeln bald in Wasser oder im Wasserdampf gekocht, bald in heisser Asche geröstet. Das letztere Verfahren ist sehr zu empfehlen, weil dabei ein Theil des Stärkemehls, das die Kartoffeln enthalten, in Zucker verwandelt wird. Wer erinnert sich nicht an den angenehm süssen Geschmack der in heisser Asche gebratenen Kartoffeln! Trotzdem wird halt immer noch bei weitem mehr gesotten als gebraten. Für das Sieden ist es gleichgiltig, ob die Kartoffeln geschält sind oder nicht; das Kochwasser dringt auch durch die „Montur“ ein. Dagegen ist es nicht gleichgiltig, ob man die Kartoffeln gleich in kochendes Wasser bringt oder vorher eine Zeit lang in kaltem Wasser liegen lässt. Würde man sie gleich in kochendes Wasser bringen, so würden sie allen Nährstoff beisammen behalten. Das Auswässern hat aber manche und zwar grössere Vorzüge: erstlich wird dadurch eine etwa vorhandene Schärfe entfernt (namentlich gut bei verdächtigen Kartoffeln); zweitens werden gewässerte Kartoffeln bälde weich. Hiernach ergibt sich die Regel, dass man die Kartoffeln mindestens  $1\frac{1}{2}$  bis 2 Stunden lang in kaltem Wasser auswässern soll, bevor man sie auf irgend eine Art kocht. Bei neuen Kartoffeln mag auch eine kürzere Zeit genügen. Gefrorene Kartoffeln erfordern

eine eigene Behandlung. Lässt man sie vor dem Kochen aufgefrieren, so sind sie hin; wenn man sie aber gefroren in kaltes Wasser legt, langsam erwärmt und hernach schnell siedet, dann werden sie noch mehlig und gut.

Die Küche verwendet die Kartoffeln hauptsächlich nach der Art, wie sie sich kochen. Mehlig aufspringende eignen sich zum Braten; aus speckigen macht man Salat. Es darf aber die speckige Eigenschaft nicht gar zu weit gediehen sein, sonst taugen sie gar nichts mehr.

Zu den Kartoffeln gehört Fett. Ihr Hauptbestandtheil, das Stärkemehl (welches bekanntlich bei der Verdauung in Zucker verwandelt werden muss) macht diesen Process leichter durch bei Gegenwart von Fett. Somit sind gesottene Kartoffeln und frische Butter nicht nur eine wohlschmeckende, sondern auch naturhistorisch richtige Combination. Die Kartoffeln sind ferner eine ganz geeignete Beigabe zum Kaffee, zum Fleisch und namentlich zur Milch. Diese, an Stickstoffkörpern überreichen Nahrungsmittel erfahren, wenn man so sagen darf, durch die Kartoffeln eine Art Verdünnung.

Nährwerth und Verdaulichkeit der Kartoffeln. Der Hauptbestandtheil der Kartoffeln bleibt das Stärkemehl; ihr Eiweissgehalt ist kaum nennenswerth. Ueber die Verdaulichkeit des Stärkemehls und seine verhältnissmässig geringe Bedeutung für den Stoffwechsel ist schon im Capitel vom Mehl (Seite 125) ausführlich gesprochen worden. Die Kartoffeln sind und bleiben ein geringes, schwerverdauliches Nahrungsmittel; desshalb hat die noble Welt die Verehrung des F. Drake dem Proletariate allein überlassen. Da, wo Kartoffeln die einzige Nahrung sind, sieht es in der That traurig aus. Ausserdem dass sie nicht genügend ernähren, richten sie auch noch allerlei Unheil an. Für's Erste verursachen sie mit der Zeit allerhand Störungen im Verdauungsprocess, für's Zweite sind sie die Quelle der Skrophulose, einer Krankheit, die auch gar auf allen Gebieten des Körpers die traurigsten Zerstörungen anzurichten vermag. Im Besonderen können sie noch in folgender Weise schaden: Der grosse Gehalt an Stärkemehl kann leicht zur Uebersäuerung des Magens führen; bekannt ist, dass die Kartoffeleesser viel über Sodbrennen klagen. Die Kartoffeln sind die nächsten Anverwandten des giftigen Tollkrauts. Diese Verwandtschaft geht ihnen oftmals nach: das Siedwasser von unreifen Kartoffeln und von solchen, die im Frühjahr wieder gekeimt haben, die Hülsen überhaupt sind giftig. Das Gift gehört zu den narkotischen Giften mit einer scharfen Nebenwirkung auf den Magen und Darmcanal. Man hat namentlich dann Gelegenheit, seine Wirkung zu beobachten, wenn die Kartoffeln vor dem Kochen nicht ausgewässert wurden.

Wiel, diät. Kochbuch.

Gewisse übelberathene Feinschmecker essen schwach keimende Kartoffeln lieber, weil dieselben süsser schmecken. (Beim Keimungsprozesse wird nämlich ein Theil des Stärkemehls in Zucker verwandelt). Diese Liebhaberei hat aber, wie bereits angedeutet wurde, eine kleine Schattenseite: solche Kartoffeln sind giftig! Auf dem Lande gibt es häufig Gelegenheit, die üblen Folgen zu beobachten. Schon manches Schwein ist plötzlich crepirt und der Bauer wusste nicht warum, bis der Thierarzt kam und ihm sagte, dass der Kartoffel *Solanum tuberosum* heisse, dass er ein Vetter des *Solanum nigrum* sei und dass er also auch ein *narcoticum acre* enthalten könne!

**Kohlraben** werden sowohl für sich allein, als mit dem Kraute nach der im allgemeinen Theil angegebenen deutschen Methode zubereitet. Gefüllte Kohlraben sind eine müssige Spielerei.

**Gelbe Rübe.** Diejenige Sorte, welche man Carotte nennt, ist die beste; aber auch von dieser Sorte sind nur die jungen zart und leicht verdaulich. Die gelbe Rübe zeichnet sich durch einen grossen Gehalt an Zucker aus; auch der Gehalt an Pectin ist nicht unbedeutend. Sonst wird sie aber häufig höher geschätzt, als es ein Nahrungsmittel verdient, welches 85 Procent Wasser, kaum mehr Eiweiss als die Kartoffel und im Ganzen kaum 17 Procent feste Bestandtheile hat. — Die Carotten sind beim Volke als Wurmmittel bekannt. Mit Recht pflegt man den Kindern, welchen irgend ein Wurm-Mittel aus der Apotheke verordnet ist, keine andere Nahrung zu geben als Milch und in der Zwischenzeit Carotten.

**Weisse Rübe** gilt im Allgemeinen für ein wässeriges Gemüse. Die besseren Sorten schmecken wohl so zart und so süss wie die gelben Rüben. Besonders berühmt sind die Teltower Rüben, von dem Orte Teltow bei Berlin, wo sie gebaut werden, so benannt. Diese Rübe hat einen so angenehmen süssen Geschmack, dass sie als Leckerbissen betrachtet und weithin verschickt wird. In den norddeutschen Kochbüchern ist sie fast in allen Capiteln citirt. — Die weissen Rüben werden erstens als Gemüse nach den bekannten Regeln gekocht, zweitens für den Winter auf die gleiche Weise eingemacht wie der Weisskohl und geben so das zarte wohl-schmeckende Rübenkraut. — Der frisch ausgepresste Saft der weissen Rübe wird nicht selten als Hausmittel gegen Brust-catarren getrunken. Zerriebene weisse Rüben werden als kühlendes Mittel auf Brantwunden aufgelegt und, anstatt mit kalten Lappen Umschläge beim Kopfweh zu machen, werden Rübschnitze über die Stirne gebunden.

**Schwarzurzeln.** Die Wurzeln von zwei verschiedenen Pflanzen haben diesen Namen. Die Wurzel von *Scorzonera*

hispanica L. gibt das bekannte Gemüse, die Wurzel vom *Symphytum officinale* L. ist ein obsoletes Heilmittel; erstere wird in Gärten cultivirt, letztere wächst wild auf Wiesen und an Gräben. — Die Schwarzwurzeln gelten als besonders „gesundes“ Gemüse und werden desshalb vielfach als Krankenpeise gegeben. Die guten sind inwendig gleichmässig weiss und lassen aus dem Bruch Milchsaft hervordrücken. Sie werden sowohl gebacken, als auch nach der bereits beschriebenen deutschen Methode gekocht. Letztere Form ist besser.

**Spargeln** haben einen besonderen Stoff (Asparagin). Von diesem rührt der eigenthümliche Geruch des Urins der Spargelesser her. Junge Spargeln sind eines der besten Gemüse für den diätetischen Tisch. Theils in Sauce (nur nicht zu dick!) theils als Salat gegeben. — Spargeln ein Volksmittel gegen Gicht!

**Junge Hopfensprossen** werden wie die Spargeln zu Tische gegeben, sind aber lange nicht so angenehm, da der scharfe Geruch des Hopfens mehr oder weniger deutlich hervortritt.

**Spinat** — angenehm schmeckend und, so lange er jung und zart ist, auch leicht zu verdauen, ganz geeignet für den Krankentisch.

**Kohl- und Kraut-Arten** haben insgesamt eine ziemlich zähe Faser und sind desshalb als schwerverdaulich verschrieen. In grossen Quantitäten bewirken sie allerdings regelmässig Magendrücken, Blähungen und Kolik; auf dem Lande ist oft Gelegenheit, dies zu beobachten. Man sucht dem Uebelstande auf verschiedene Arten abzuhelpen: Gibt man den Kohl als Gemüse, so wird er so gründlich als möglich gekocht; als Salat wird er durch mehrfaches Pressen weich zu machen gesucht und, was sich von selbst versteht, zart geschnitten; am leichtesten zu verdauen ist er aber eingemacht — als Sauerkraut

Beim Sauerkraut wird durch den Gährungsprocess die zähe Faser aufgeweicht. Die Milchsäure, welche sich dabei bildet und Ursache an dem eigenthümlichen Geruch und Geschmack des Sauerkrautes ist, übt einen so wohlthätigen Einfluss auf die Verdauung, dass dasselbe in manchen Fällen auf den Tisch der Magenkranken passt. Immerhin muss das Sauerkraut gründlich gekocht werden; manche geben nicht ohne Grund dem aufgewärmten den Vorzug und Feinschmecker lassen das Sauerkraut tagelang kochen und giessen von Zeit zu Zeit Champagner daran. Ein guter neuer Wein thut fast die gleichen Dienste. Ohnedem sollte wenigstens etwas Weisswein gegen das Ende des Kochens zugesetzt werden. Zum Sauerkraut gehört ziemlich Fett; bevor es noch anfängt zu kochen, sollen auf einen mittelgrossen Hafen 3 Esslöffel voll feines Nizzaeröl zugesetzt

werden. Wenn es weich ist, wird es ausserdem noch mit frischer Butter fertig gemacht. Manche geben dem Gänsefett den Vorzug. Um den etwas scharfen Geschmack zu verdecken, gibt man gewöhnlich einen Brei dazu: Kartoffel- oder Erbsenbrei. Diese Verkleisterung erfordert einen guten Magen; pur verdaut sich das Sauerkraut entschieden leichter. Wegen seines Gehaltes an Milchsäure eignet es sich vortrefflich als Beilage nicht blos zum Schweinsbraten, sondern zu den Braten überhaupt. Die Säure hilft zur Verdauung der geronnenen Eiweisskörper im Braten. Namentlich sei bemerkt, dass Sauerkraut auch zum Kalbsbraten recht gut geht, besser als Jene glauben, welche sich noch nie an dieser Verbindung gelabt haben. Sehr gut schmeckt es ferner zum gebratenen Federwild, namentlich zu fetten Lerchen, Wachteln u. dgl.

Noch sind einige Schattenseiten am Sauerkraut aufzudecken: 1) Wenn beim Einmachen übermässig viel Kochsalz genommen wurde, so bringt es alle jene Nachtheile, welche übersalzene Speisen überhaupt nach sich ziehen (Cap. 29). 2) Wenn die Gährung zu weit vorgeschritten, wenn dieselbe nahezu an Fäulniss grenzt, dann wirkt das Sauerkraut nachtheilig auf die Säftemischung. Man will nur die schleimige Gährung haben, d. h. jene Gährung, bei welcher sich der Zucker in Milchsäure verwandelt.

Der Volksglaube ist ungemein bereitwillig, wenn es sich darum handelt, irgend einem Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreiche Heilkräfte zuzuschreiben. So wird auch dem Sauerkraut eine Heilwirkung bei Magenkrämpfen oder, um volksthümlicher und unklarer zu reden, bei der „Dyspepsie“ zuerkannt. Exactere Beobachtungen ergeben, dass das Mittel bei Magenkrämpfen — zu meiden, dagegen als Reizmittel bei träger Verdauung wenigstens zu versuchen ist. Ehedem war das Sauerkraut auch ein berühmtes Volksmittel gegen Scorbut.

Das Roth- vulgo bayerische Kraut schmeckt zwar recht gut, ist aber sehr schwer zu verdauen. Nichts für schwache Mägen!

**Löwenzahn** (*Taraxacum officinale*). Der Saft dieser Pflanze spielt schon längst eine Rolle in der lateinischen Küche; dass aber diese gemeine Pflanze ein so vorzügliches Frühlingsgemüse ist, wissen Wenige. Man suche sich die kleineren Blätter aus, schneide die Spitzen ab und koche dieselben gerade wie den Spinat. Die ganzen Blätter sind, namentlich wenn es dem Sommer zugeht, holzig. Dieses Gemüse hat einen so fein bitteren Geschmack und ist dabei so leicht verdaulich, dass die Krankenküche mehr Bedacht darauf nehmen sollte. Der Löwenzahn ist ein empfehlenswerthes Volksmittel gegen habituelle Stuhlverstopfung, Hämorrhoiden. Am ange-

nehmsten ist das Mittel jedenfalls als Gemüse, vorausgesetzt, dass bei dessen Zubereitung die eben angedeuteten Regeln nicht ausser Acht gelassen wurden. Sonst wird wohl auch der Presssaft, von den Blättern und Wurzeln bereitet, als Heiltrank. Der Aufguss wird meistens zu Visceralclystieren gebraucht.

**Portulak** — auf die gleiche Weise gekocht, wie der Spinat, gibt eines der zartesten Gemüse; trotzdem wird er häufiger als Suppenkraut verwendet.

**Blumenkohl.** Beim Ankaufe wähle man diejenigen Exemplare, an welchen die s. g. Blumen durchweg weiss sind und dicht geschossen. Dieses treffliche Gemüse wird am besten mit einer dünnen Sauce gegeben; es ist Schade dafür, wenn man's in eine Suppe gibt oder Salat daraus macht. In manchen Gasthöfen werden die Ueberbleibsel vom vorigen Tage meistens noch als Beigabe zum Rindfleisch — in Salatform — gebracht. — Abgesehen davon, dass der Blumenkohl vermöge seines zarten Gefüges sehr leicht verdaulich ist, hat er auch noch einen so bedeutenden Nährwerth, dass er hierin alle Gemüse weit überragt.

**Rosenkohl** steht dem vorigen in Bezug auf Schmackhaftigkeit, Nährwerth und Verdaulichkeit ziemlich nahe.

**Artischocke**, im südlichen Theile von Europa fast ein viertel Jahr lang das allgemeinste Nahrungsmittel für alle Schichten des Volks. Man gibt der kugelrunden Varietät den Vorzug. Die Artischocke gilt in manchen Gegenden als Heilmittel gegen Gicht.

**Gemüse von Früchten.** Ein müssiger Koch kann auch auf den Gedanken kommen, aus Früchten Gemüse zu bereiten. Am häufigsten fällt diesem Unternehmen die Kürbis zum Opfer; aber auch die Melone und selbst die edle Ananas wird auf besagte Weise entehrt. Letztere Früchte eignen sich am besten roh (mit entsprechenden Würzen), da sie so den feinen arthaften Geschmack am reinsten geben.

Im Allgemeinen gilt das Nämliche auch vom Obst; die feineren Sorten sind am ansehnlichsten und besten in der Form, in welcher sie von der Natur aufgetischt werden. Nur mittlere Sorten eignen sich besser für die Musform (d. h. als Gemüse). Apfel-, Birnen-, Zwetschgenmuss kommen fast auf jeden Krankentisch und sind hier als Beigabe zu leichten Braten jedenfalls geeigneter als Salat.