

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltungslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

Die pflanzlichen Nahrungsmittel.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

als gesundes Nahrungsmittel. Da aber häufig sehr geringe Margarinearten in den Handel kommen, die aus zweifelhaften tierischen oder pflanzlichen Fetten oder aus verdorbener amerikanischer Butter bestehen, ist Vorsicht und genaue Prüfung beim Gebrauch geboten. Gerade dadurch, daß zu Kunstbutter alle Fette verarbeitet werden, findet man häufig eine so große Abneigung gegen die Verwendung derselben.

Die pflanzlichen Nahrungsmittel.

Dieselben sind im allgemeinen weniger reich an Eiweißstoff und Fett als die aus dem Tierreich; sie enthalten viel Stärkemehl und Holzfaserstoff, welcher letzterer bei den tierischen Nahrungsmitteln nicht vorkommt. Dieser ist nur im jungen Zustand (zarte Gemüse) verdaulich; harte Holzfasern sind unverdaulich.

Während die Zubereitung der tierischen Nahrungsmittel sehr einfach ist, müssen die pflanzlichen zum Teil mancherlei Verfahren durchmachen, ehe sie zur Ernährung verwendbar sind. Besonders gilt dies von den wichtigsten unter ihnen, den Getreidekörnern.

1. Die Getreidekörner und deren Mahlerzeugnisse.

Die Samen unserer wichtigsten Getreidearten, wie: Roggen oder Korn, Weizen, Dinkel oder Spelz, Gerste, Hafer, Mais, Hirse und der in südlichen Ländern wachsende Reis, liefern uns, nachdem sie in Mühlen in verschiedener Form bearbeitet sind, vorzügliche Nahrungsmittel.

Die Getreidekörner bestehen aus der harten, unverdaulichen Schale (Oberhaut), der darunter liegenden eiweißreichen Kleberschicht, dem stärkehaltigen Mehlkern und dem eiweiß- und fetthaltigen Keim.

Durch das Mahlen werden die Körner verdaulicher gemacht, indem dabei die äußere, harte Schale entfernt wird und die übrigen Bestandteile zu feinem Mehl gemahlen werden. Da der Kleber- oder Eiweißstoff unmittelbar unter der Schale sitzt, so geht mit den Schalen, welche sich durch das Beuteln vom Mehl als Kleie absondern, viel Nährstoff verloren. Diese liefern daher ein wertvolles Viehfutter. Der Kleber gibt dem Mehl eine dunklere Farbe; daher kleberreiches Mehl das nahrhafte Schwarzbrot liefert. Das feine Weißmehl, aus dem inneren Mehlkern hergestellt, ist weniger nahrhaft, aber leichter verdaulich.

Die verschiedenen Getreidesamen werden aber nicht nur zu Mehl gemahlen, sondern auch, nachdem sie geschält sind, grob geschrotet (Grütze), fein gemahlen (Grieß), oder auch nur geschält wie Reis und Hirse. Gerste erhält durch Rollen zwischen zwei Steinen ihre runde Form.

Die gröberen Mahlerzeugnisse sind nahrhafter als das Mehl; sie werden meist zu Suppeneinlagen verwendet.

a) Das Mehl.

Dasselbe kann aus allen Getreidearten hergestellt werden; jedoch verwendet man im Haushalt zum Backen des Brotes hauptsächlich Roggen- und Kornmehl, zur Zubereitung der Speisen und Kuchen Weizenmehl.

Hafer-, Gersten- und Reismehl kauft man gewöhnlich in Paketen. Diese Präparate sind außerordentlich beliebt und liefern nahrhafte und wohlschmeckende Suppen für Gesunde, Kinder und Kranke.

Reis- und Maismehl sind sehr feine, leicht verdauliche Mehlsorten, welche wegen dieser Eigenschaften gern für Kranke und Genesende und auch zu manchen Speisen in der feineren Küche verwendet werden. Sie kommen in Paketen, ersteres auch unter dem Namen „Ruder“, letzteres als „Maizena“ oder „Mondamin“ in den Handel.

Wenn man die Güte der verschiedenen Mehlsorten nach der Farbe beurteilt, muß man wissen, daß das beste und nahrhafteste Mehl nicht rein weiß aussieht, sondern daß dieses durch den darin enthaltenen Kleberstoff eine mehr gelbliche Farbe hat.

Gutes Mehl soll eine gelblich weiße, nicht graue oder bläuliche Farbe haben und darf keine schwärzlichen oder rötlichen Punkte zeigen. Es soll sich weich und trocken anfühlen, beim Druck ballen und doch auch leicht wieder zerfallen, einen reinen Geschmack und Geruch haben und mit Wasser vermengt, einen glatten zähen Teig geben.

Schlechtes Mehl sieht durch Verunreinigungen oder durch Vermischen mit geringen Mehlsorten grau aus. Ballt es sich von selbst und bildet Klumpen, so wurde es entweder feucht gemahlen oder feucht aufbewahrt; es nimmt infolgedessen bald einen dumpfen Geschmack an. Zerstäubt Mehl beim Zusammendrücken mit der Hand und fällt, auf den Tisch gelegt, gleich auseinander, so kann man daraus schließen, daß es mit fremden Stoffen, wie Kalk, Kreide, Gips oder dergl. vermischt ist. Diese Fälschung läßt sich noch genauer durch Anrühren des Mehls mit etwas Wasser erkennen, wobei sich die schweren mineralischen Teile viel eher zu Boden setzen als das Mehl. Sandiges Mehl knirscht zwischen den Zähnen.

Fälschungen guter Mehlsorten mit geringeren oder mit Kartoffel- oder Hülsenfruchtmehl kann man aber trotz dieser Merkmale nicht immer erkennen; erst durch das Verhalten desselben in der Küche wird diese Fälschung bewiesen.

Das beste Mehl ist auch das ausgiebigste beim Kochen und Backen; man sollte deshalb nur gutes verwenden, da das beste doch immer das billigste ist.

Hafer- und Gerstenmehl sehen grauweiß aus und haben angenehm-süßlichen Geschmack. Reis- und Maismehl sind schneeweiß und fühlen sich mild und knarrend an.

Das Mehl hat seine Hauptbedeutung für die Ernährung durch die Möglichkeit seiner Verarbeitung zu Brot, welches letzteres unser unentbehrlichstes Nahrungsmittel bildet.

Man unterscheidet, je nach der Mehlsorte, Weißbrot aus Weizen- und Schwarzbrot aus Roggenmehl. Die Zubereitung beider ist im allgemeinen die gleiche.

Aus grob gemahlenem, geschrotetem, ungebeuteltem Roggenmehl wird Kommißbrot und Pumpernickel, aus geschrotetem Weizenmehl Grahambrot hergestellt. Diese Brotsorten sind bedeutend nahrhafter als die gewöhnlichen, aber schwerer verdaulich.

Die Gärung oder das „Aufgehen“ des Teiges wird beim Schwarzbrot durch Sauerteig, beim Weißbrot durch Hefe hervorgerufen.

Das Mehl soll stets gesiebt sein, sonst bekommt man keinen glatten Teig. Man vermengt einen kleinen Teil des Mehls mit dem in lauwarmem Wasser aufgelösten Sauerteig zum sogenannten Vorteig (Hefestück). Nachdem dieser aufgegangen ist, wird das Mehl unter Zugabe von Salz und lauwarmem Wasser mit dem Sauerteig gut durchknetet. Durch die bei der Gärung sich entwickelnde Kohlensäure geht der Teig auf, d. h. er wird gelockert und liefert, bei starker Hitze gebacken, gesundes, wohlschmeckendes Brot.

Gutes Brot muß ausgebacken und locker sein; es soll eine gelbbraune glänzende Kruste haben, kleinschütterig sein und einen angenehmen kräftigen, nicht zu sauren Geschmack besitzen.

Zum Backen von Weißbrot wird als Lockerungsmittel anstatt des Sauerteigs Hefe verwendet; zur Herstellung von Kuchenteig verwendet man Milch und fügt noch Zutaten, wie Butter, Schmalz, Eier, Zucker etc. zu, wodurch das Gebäck nahrhafter und wohlschmeckender wird.

In der Küche findet das Mehl zu Mehlspeisen und als Zugabe zu fast allen Speisen Verwendung. Es wird durch Kochen, Dämpfen, Rösten oder Backen verdaulich gemacht.

Man rührt das Mehl stets kalt an unter stetem langsamem Zugeben der Flüssigkeit, da es sich nur auf diese Weise fein verteilt und keine Klumpen bildet. Letztere sind außen verkleistert und schließen rohes Mehl ein.

Verdaulicher und wohlschmeckender wird das Mehl durch Rösten in Fett, wie man es zu Suppen, Saucen und Gemüsen verwendet. Dabei löst es sich vollständig in Flüssigkeiten auf und verleiht den Speisen einen angenehmen Geschmack.

Das Mehl wird in verschiedenen Graden geröstet, weiß, gelb und braun. Läßt man das Mehl in Fett nur Farbe bekommen, gelb werden, so spricht man von „Dämpfen“ (schwizen); wird es braun, so heißt es „geröstetes Mehl“.

Die Farbe, die das Mehl annehmen soll, richtet sich nach der Speise, zu der man es verwendet; so dämpft man es z. B. hell zu hellen Gemüsen, wie Blumenkohl, Spargel, Sauerkraut etc., gelb zu gelben Erbsen, braun zu Linsen, Saucen usw.

Das zum Dämpfen des Mehls bestimmte Fett läßt man zuerst in einem emaillierten oder eisernen Geschirr heiß werden, ehe man das Mehl zugibt. Während des Röstens muß beständig gerührt werden; die Feuchtigkeit entweicht, was an den sich bildenden Bläschen er-

sichtlich ist, und nachdem dies geschehen, fängt es an sich zu bräunen. Sobald das Mehl die richtige Farbe hat, löscht man mit bereitstehendem Wasser oder Fleischbrühe unter allmählichem Zugießen und beständigem Rühren ab.

Sollen mit dem Mehl Zwiebeln geröstet werden, so dürfen diese erst zugegeben werden, wenn das Mehl schon etwas geröstet ist; fügt man sie vorher hinzu, so werden sie schwarz und beeinträchtigen Geschmack und Aussehen der Speise.

Wird geröstetes Mehl zu Saucen angewendet, so rechnet man $\frac{1}{2}$, zu Suppen 1—2 Eßlöffel für die Person, je nachdem die Speise dicker oder dünner bereitet werden soll; zu Schleimsuppen sind stets 2 Eßlöffel Hafer-, Reis- oder Gerstenmehl für die Portion Suppe erforderlich.

Zu Mehlspeisen als Hauptmahlzeit rechnet man gewöhnlich 125 g für die Person.

Mehl soll, da es zu den täglichen Bedarfsartikeln im Haushalt gehört und des niedrigeren Preises wegen, je nach der Verbrauchsmenge, in größeren oder kleineren Vorräten eingekauft werden.

Daselbe ist an einem luftigen trockenen Ort, in größeren Mengen am besten in einem hochstehenden Holzkasten aufzubewahren. Es muß öfter umgeschaukelt und vor dem Gebrauch gesiebt werden, damit es locker wird. An einem schlechten Aufbewahrungsort wird das Mehl leicht dumpf; auch stellen sich dort Mehlwürmer ein. Kleinere Mengen hebt man in der Küche in einer Schublade oder in einem irdenen oder Steingutgeschirr auf.

Brot sollte nie ganz frisch genossen werden, da dies nicht gesund und nicht sparsam ist; man läßt es am besten erst einen Tag alt werden.

Brot ist bei der Aufbewahrung vor dem Austrocknen zu schützen, weshalb der Aufbewahrungsort kühl und nicht zu feucht sein soll. Auf dem Lande, wo man es selbst bäckt, ist eine zu diesem Zweck an der Kellerdecke angebrachte Brothange sehr praktisch, auf der es auch vor Mäusen sicher ist. Angeschnittene Brotlaibe sollen nie offen in Küche oder Zimmer umherliegen, sondern im Speiseschrank oder in der Schublade, besser aber noch in einer Blechbüchse oder zugedeckten Schüssel aufgehoben werden.

b) Die gröbereren Mahl-, Mehl- und Stärkemehl-
erzeugnisse.

Zu den ersteren zählen die geschälten Getreidekörner: Reis, Hirse, Gerste, die zu Grünkern verarbeiteten Kerne des Dinkels oder Spelzes, sowie Grüte und Grieß; unter die Mehlgwaren rechnet man auch die in Fabriken erzeugten Maffaroni, sowie die verschiedenen Sorten Nudeln; der in verschiedenen Stärken hergestellte Sago, der zwar nicht vom Getreide abstammt, aber zu den Suppeneinlagen gehört, kann als Stärkemehlerzeugnis bezeichnet werden. All diese Erzeugnisse finden eine sehr mannigfache Verwendung in der Küche, vornehmlich zu Suppeneinlagen, doch auch zu Brei, Mehlspeisen usw.

Guter Reis soll großkörnig, gelblich und durchscheinend sein, während geringere Sorten feinkörnig und milchweiß sind. Im allgemeinen sind die besseren Sorten die vorteilhafteren, da sie ausgiebiger und wohlschmeckender sind. Die billigere Sorte kommt unter dem Namen Bruchreis in den Handel und kann in sparsamen Haushaltungen gut verwendet werden.

Man bereitet aus Reis Suppen, Gemüse, Brei und verschiedene andere Speisen.

Reis muß zur Entfernung des Staubes gewaschen und, um ihm die enthaltene Säure zu entziehen, vor dem Gebrauch abgerührt werden. Letzteres ist namentlich dann notwendig, wenn zum Kochen Milch verwendet wird, da diese sonst leicht gerinnt. Beim Kochen soll Reis nicht gerührt werden, damit die Körner schön ganz bleiben. Gekocht wird er des besseren Aussehens wegen in einem emaillierten oder irdenen Topf. Reiskleim, welcher durch längeres Kochen und Durchtreiben der Körner bereitet wird, ist reizmildernd und gut bei Darmkatarrh. Das nach dem Kochen abgessene Wasser des Reises ist, mit Zucker versüßt, ein angenehmes Getränk für Kranke; es kann auch, da es Stärke enthält, zum Steifmachen von Spitzen verwendet werden. Reis braucht 1 Stunde Kochzeit. Der Preis beträgt 18—40 Pfg. pro $\frac{1}{2}$ kg.

Die geschälten Hirsekörner werden in manchen Gegenden zu Suppen und Brei gekocht und liefern nahrhafte Speisen. Sie bilden auch ein gutes Futter für junge Hühnerchen. Preis 12 S pro $\frac{1}{2}$ kg.

Die in verschiedenen Mahlgängen gröber oder feiner gerollte Gerste kommt in 3 Sorten in den Handel: grob, mittel und fein, letztere unter dem Namen „Perlgerste“, und als gequetschte Gerste (Gerstenflocken). Sie wird in diesen Arten ausschließlich zu Suppen verbraucht. Gute Gerste soll gleich große Körner haben und rein, nicht mehlig sein. Sie darf nicht dumpf riechen. Grobe Gerste ist, da nur die harte Schale entfernt und folglich die Kleberschicht noch erhalten ist, am nahrhaftesten und billigsten. Sie braucht 2—3 Stunden Kochzeit und eignet sich am besten zur Bereitung von Schleimsuppen. Preis pro $\frac{1}{2}$ kg 16 S. Die mittlere Sorte ist die gewöhnliche Suppengerste, Preis 20 S pro $\frac{1}{2}$ kg. Kochzeit $\frac{1}{2}$ Stunden.

Perlgerste ist die teuerste: 24 S pro $\frac{1}{2}$ kg. Kochzeit 1 Stunde.

Gequetschte Gerste hat denselben Preis; Kochzeit $\frac{1}{4}$ Stunde.

Rohe oder gemälzte Gerste liefert geröstet den als Zusatz zum Bohnenkaffee häufig verwendeten Gersten- oder Malzkaffee.

Auch aus den gerösteten Körnern des Roggens wird Kornkaffee hergestellt.

Grünkerne werden aus etwa 3 Wochen vor der Reife geschnittenem getrocknetem Dinkel oder Spelz in einigen Gegenden Süddeutschlands (Odenwald, Tauberggrund) hergestellt. Sie bilden eine äußerst schmackhafte, nahrhafte und beliebte Suppeneinlage, welche in Form von ganzen oder gemahlten Körnern oder Grünkernmehl verwendet werden kann. Ganze Grünkerne haben den Vorzug, vor Fälschung sicher zu sein; sie brauchen aber sehr lange Kochzeit (etwa 3 Std.) und

werden trotzdem schlecht ausgenutzt. Man kann die Grüinkerne auch selbst mahlen; sie lassen sich dann in 2 Stunden weich kochen, können leichter durchgetrieben werden und sind ergiebiger. Der Preis ist gewöhnlich der gleiche wie der gemahlener Grüinkerne und beträgt, je nach Jahrgang und Güte, 28—40 S, pro $\frac{1}{2}$ kg. Grüinkernmehl wird nur in Paketen verkauft und kann des hohen Preises wegen (250 g Paket 40 S) seltener verwendet werden; es hat jedoch den Vorteil, mit kaltem Wasser glatt gerührt und in kochende Fleischbrühe gegeben, in 20 bis 30 Minuten eine schmackhafte Suppe zu liefern, die auch für Kranke sehr gut ist.

Unter *Grüße* versteht man geschälte, grob gemahlene Getreidekörner von Hafer, Gerste und Weizen. Gewöhnlich wird Hafergrüße verwendet und zwar zu Suppen für Kinder, Gesunde und Kranke. Ihr Genuß ist sehr zu empfehlen, da sie nahrhaft und wohlschmeckend ist. Preis 28 S, pro $\frac{1}{2}$ kg.

Grüße guter Qualität soll weißlich aussehen, einen angenehmen Geruch und etwas süßen, nicht bitteren Geschmack besitzen.

Grüße wie auch Gerste kocht man in irdenen und gut emaillierten Töpfen, da sie bei Berührung mit Eisen eine graue Farbe annehmen. Kochzeit von Hafergrüße 2 Stunden.

Grieß wird aus Weizen oder Mais grob- und feinkörnig hergestellt. Grobkörniger Grieß ist nahrhafter und ausgiebiger. Feiner Grieß ist manchmal mit Kalk oder Knochenmehl verfälscht, was am starken Schäumen beim Kochen und am Niederschlag erkennbar ist. Von Grieß werden Suppen, Breie und Mehlspeisen hergestellt. Grieß braucht zum Aufquellen $\frac{1}{4}$ Stunde. Preis 18—24 S, pro $\frac{1}{2}$ kg.

Teigwaren, wie Makkaroni und Nudeln, sollen frisch sein und von zuverlässigen Geschäften bezogen werden. Sie müssen in Salzwasser je nach der Sorte 20—40 Minuten weich gekocht, dann abgeschüttet und mit einer Zugabe von Fett fertig gemacht werden.

Aus Weizen, Reis und Mais wird *Stärkemehl* für die Küche und Stärke zum Steifmachen der Wäsche gewonnen. Außer der feinen Weizen- und Reisstärke wird aber auch die viel billigere Kartoffelstärke gebraucht. Das Stärkemehl der Kartoffel wird außerdem auch noch zur Gewinnung des deutschen oder Kartoffelsago verwendet. Außer diesem letzteren ist der viel teurere ausländische echte Sago, unter dem Namen „Tapioka“ bekannt, im Handel. Sago enthält außer Stärkemehl keinen anderen Nährstoff und wird in der süddeutschen Küche ausschließlich zu Suppen verwendet, die man durch Abrühren mit Ei gewöhnlich noch nahrhafter macht. Der Kartoffelsago besteht aus kleinen Kügelchen (Perlen), während sich der echte Sago aus unregelmäßigen Klümpchen zusammensetzt. Ersterer wird seines billigen Preises wegen, und da er fast ebenso gut ist, bei uns meistens verwendet. $\frac{1}{2}$ kg Perlago kostet 28—30 S; echter Sago oder Tapioka pro $\frac{1}{2}$ kg 40—50 Pfg. Kochzeit: Perlago 1 Stunde, Tapioka 2 Stunden.

Von Reis, Gerste, Grieß, Sago und Hafergrütze rechnet man pro Portion Suppe 1 Eßlöffel; für Schleimsuppen die doppelte Menge; für Brei 4 Eßlöffel gleich 40 g pro $\frac{1}{2}$ l.

Von Grünernen rechnet man 30 bis 40 g pro Person

"	Makkaroni	"	"	60	"	80	g	"	"
"	Nudeln	"	"	50	"	60	g	"	"

Nudeln mache man möglichst selbst, weil sie viel billiger und besser sind als die gekauften. In der Zeit, in welcher die Eier billiger sind, kann man sich gelegentlich einen Vorrat davon machen, welcher, gut getrocknet, bis zu späterer Verwendung in Säckchen an einem trockenen, luftigen Ort hängend, aufbewahrt wird.

Die Aufbewahrung aller groben Mahlerzeugnisse geschehe, wenn man einen Vorrat davon hat, in eben beschriebener Weise. Namentlich Grütze wird an einem feuchten Aufbewahrungsort sehr leicht dumpfig und nimmt einen bitteren Geschmack an.

Die Lockerungsmittel bei der Bereitung von Brot und Mehlspeisen.

Mehl mit Wasser oder Milch vermennt liefert einen Teig. Wollte man denselben so der Hitze aussetzen, so würde man eine feste, geschmacklose, schwer verdauliche Masse erhalten.

Um ein schmackhaftes, nahrhaftes und leicht verdauliches Brot herzustellen, muß der Teig gelockert werden. Zur Lockerung desselben werden verschiedene Mittel verwendet, welche teils Kohlen Säure in den Teig bringen, teils solche durch Gärung darin erzeugen sollen. Die Kohlen Säure sucht zu entweichen, treibt dabei den zähen Teig in die Höhe und lockert ihn, bewirkt also das „Aufgehen“ desselben.

Bei der Schwarzbrotbereitung bedient man sich gewöhnlich des Sauerteigs, bei der Weißbrotbereitung der Hefe; zu sonstigem Backwerk werden verwendet: Backpulver (eine Mischung von Weinstein und doppelkohlensäurem Natron), Hirschhornsalz, Pottasche und Weingeist. Diese Stoffe verflüchtigen sich in der Hitze und lockern dadurch das Gebäck. Zu manchen Mehlspeisen und Kuchen wird auch das zu Schnee geschlagene Eiweiß, welches den Teig durch die in Bläschen eingeschlossene Luft lockert, verwendet.

Die Hefe besteht aus kleinen Hefepilzen. Sauerteig ist gewöhnlicher Teig, in welchem sich an einem warmen Ort Säure und Hefe gebildet hat. Durch den Gebrauch von Sauerteig erhält das Brot einen säuerlichen Geschmack und eine dunklere Farbe, deshalb wird der Sauerteig nur zum Schwarzbrotbacken verwendet.

Die Hefe wird gewonnen bei der Bereitung von Bier, Essig und Branntwein. Sie wird jetzt meist durch künstliches Trocknen und Pressen in eine feste Form gebracht.

Man unterscheidet daher zwei Sorten Hefe:

1. Flüssige oder Bierhefe,
2. Preß- oder Kunsthefe.

Letztere ist haltbarer und zuverlässiger als erstere, weshalb sie fast allgemein Anwendung findet. Die Hefe muß stets frisch und von guter Beschaffenheit sein.

Kennzeichen guter Hefe sind: Eine gelblich weiße Farbe, angenehmer, nicht saurerer Geruch und feuchte, brüchige Beschaffenheit; in Milch oder Wasser muß sie sich leicht zerrühren lassen.

Auf $\frac{1}{2}$ kg Mehl rechnet man, je nach der Güte der Hefe, Jahreszeit und Art des Gebäckes, 12—20 g Hefe. Man bezahlt dafür beim Bäcker 2—6 S. Im allgemeinen braucht man im Winter mehr als im Sommer und für Brotteig weniger als für Kuchensteig.

Aufbewahrung von Hefe und Sauerteig. Bierhefe unterliegt sehr rasch, oft schon nach 1—2 Tagen, der Verderbnis.

Preßhefe hält sich an einem kühlen, luftigen Ort aufbewahrt, im Sommer 4—5, im Winter 8—10 Tage. Bei Wärme und Feuchtigkeit geht sie schnell zu Grunde.

Sauerteig wird durch Einkneten von Mehl fester und dadurch haltbarer gemacht. Man bewahrt ihn in einem gut glasierten, irdenen Topf, mit etwas Salz überstreut, kühl und luftig auf.

Regeln für die Bereitung des Hefeteigs.

Hefe braucht, um sich im Teig vermehren und Gährung hervorzurufen zu können, den richtigen Wärmegrad und Feuchtigkeit. Hitze tötet die Hefepilze; bei Kälte fehlt die zu deren Entwicklung nötige Wärme.

Alle Zutaten zum Hefeteig (Mehl, Milch, Wasser) müssen gleichmäßig erwärmt in einem warmen Raume sein.

Preßhefe wird mit lauwarmen Milch oder Wasser dünn verrührt, bis sie eine der Bierhefe ähnliche Beschaffenheit hat und so zum Anrühren des Vorteiges verwendet. Diesen macht man dünn, um rasche Gärung und dadurch ein rasches Aufgehen des eigentlichen Teiges zu bewirken. Beschleunigt wird die Wirkung bei Weißbrotteig durch Zugabe von etwas gestoßenem Zucker.

Der Vorteig wird zum Aufgehen mit einem Tuch bedeckt und warm gestellt. Dieses kann in $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Stunde erfolgt sein, doch kann man auch, z. B. im Winter, den Vorteig schon am Abend vor dem Backtage machen und ihn über Nacht an einem mäßig warmen Ort aufgehen lassen.

Sauerteig muß zur Bereitung des Vorteiges in lauwarmem Wasser gleichmäßig zerdrückt werden, so daß keine Klumpen bleiben. Damit rührt man einen Teil des Mehles an und macht, sobald dieser Vorteig gärt, unter Zugabe des nötigen Salzes und Wassers den Brotteig.

Zum Aufgehen des Brot- und Kuchensteiges rechnet man, je nach der Wärme des Raumes und Teiges und der Festigkeit des letzteren 1—3 Stunden. Ein weicher Kuchensteig treibt rascher, als ein fester Brotteig.

Das Backen des Hefeteigs. Die Ofenwärme kann vor dem Einschieben durch Einstreuen von etwas Mehl, welches sich braun, aber nicht schwarz färben darf, oder durch Hineinlegen eines Stückes Papier, das nicht verbrennen darf, probiert werden. Der Ofen muß den richtigen Wärmegrad haben, damit die Oberfläche des Brotes oder Kuchen schnell erhärtet; die Luftblasen dehnen sich aus und geben dadurch dem Gebäck die nötige Lockerheit. Erhärtet es nicht schnell genug, so fällt es zusammen, bekommt einen nassen Streifen und ist schwer verdaulich.

Während des Backens muß die Hitze durch bedachtsames Schüren gleichmäßig erhalten werden.

Die glänzend braune Kruste an der Oberfläche des Brotes rührt davon her, daß es vor dem Einschieben und beim Herausnehmen aus dem Ofen mit Wasser überstrichen wurde. Gewöhnliches Weißbrot bestreicht man vor dem Backen mit zerrührtem Ei oder Eigelb.

Der Wassergehalt vermindert sich beim Backen durch Verdunsten eines Teils der Feuchtigkeit. Gut ausgebackenes Brot oder Kuchen fühlt sich daher leichter an und verliert durch Aufbewahrung noch an Gewicht. Will man trockenes Brot oder Kuchen wieder frisch machen, so kann man sie, mit Wasser bestrichen, nochmals in den warmen Ofen stellen.

Die Kartoffeln.

Die Kartoffel ist ein aus Amerika stammendes Knollengewächs, welches im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht wurde, doch erst seit Mitte des 18. Jahrhunderts allgemeine Verbreitung gefunden hat. Jetzt ist sie ihres Wohlgeschmacks und billigen Preises wegen ein unentbehrliches Nahrungsmittel geworden; mit Fleisch, Milch, Fett, Käse, Hering oder Hülsenfrüchten genossen, bietet sie eine gute Nahrung und durch die mannigfache Art der Zubereitung reiche Abwechslung. Allein gegessen ist die Kartoffel ihres geringen Nährwertes wegen unzureichend. Sie enthält, außer einer beträchtlichen Menge Stärkemehl, nur sehr wenig Eiweiß und kein Fett. Die Zukost muß deshalb stets eiweiß- und fettreich sein, um die fehlenden Stoffe zu ergänzen und den Körper genügend zu ernähren. Ihrer Billigkeit wegen wird die Kartoffel häufig im Übermaß genossen; dies ist der Grund einer durch die einseitige Ernährung hervorgerufenen Krankheit, bei welcher der Körper zu viel Fett ansetzt, aufgedunsen und kraftlos wird (Skrofuloze). Namentlich Kinder und Personen, welche eine sitzende Lebensweise führen, sollten wenig Kartoffeln genießen; körperlich arbeitende Menschen können mehr vertragen.

Die Verdaulichkeit der Kartoffeln ist mit Ausnahme ganz neuer eine gute.

Die verschiedenen Kartoffelsorten unterscheidet man nach Farbe, Form und Reifezeit in gelbe, rote und bläuliche, lange und runde,

Früh- und Spätkartoffeln. Rote sind im allgemeinen haltbarer als gelbe, letztere feiner im Geschmack. Die langen Kartoffeln sind unter dem Namen Wurstkartoffeln bekannt und zu Salat beliebt. Frühkartoffeln sind im Juli und August, Spätkartoffeln im Oktober reif. Sie haben sehr verschiedene Namen, wie z. B.: Rosen-, Bisquit-, Mehlballen-, Wurstkartoffeln u. a. m.

Die Güte der Kartoffeln, welche nach ihrem Stärkemehlgehalt beurteilt wird, hängt weniger von Sorte und Farbe, als vom Boden und Jahrgang ab. In trockenen Jahrgängen und auf leichtem Sandboden werden die Kartoffeln gewöhnlich besser, d. h. mehlig, als auf schwerem Lehmboden.

Die Kennzeichen guter Kartoffeln, welche man beim Einkauf beachten muß, sind: schöne, gleichmäßige Ware, eine raue Schale bei mehlig, eine glatte Schale bei speckigen Kartoffeln; sie dürfen nicht schwammig, angefressen oder faul sein, nicht zu viel oder tiefe Keimstellen (Augen) haben und innen keine roten oder schwarzen Flecken zeigen. Eine mehlig Kartoffel sinkt im Wasser unter, enthält sie zu wenig Stärkemehl, so schwimmt sie.

Neue Kartoffeln müssen gut ausgewachsen sein, sonst sind sie ungesund. Dies erkennt man an der festen Haut und den ausgebildeten Keimstellen.

Eine gute Kartoffel soll gekocht mehlig sein und einen reinen, angenehmen Geschmack haben. Sehr junge und sehr alte Kartoffeln enthalten wenig Stärkemehl.

Im Sommer kauft man, da die Kartoffeln von Woche zu Woche besser werden, nur kleine Mengen, doch zur Zeit der Spätkartoffelernte im Oktober legt man sich einen Wintervorrat ein, nachdem man zuvor von den betreffenden Sorten eine Kochprobe gemacht hat.

Da zu den verschiedenen Küchenzwecken nicht alle Sorten gleich gut verwendbar sind, ist es zweckmäßig, sich zwei Sorten zu kaufen. Zu Schalen- und Salzkartoffeln, Brei, Suppen usw. ist eine mehlig Sorte, zu Salat, zum Rösten, überhaupt zu allen Speisen, zu denen die Kartoffel in Scheiben geschnitten wird, eine solche, die sich speckig kocht, geeigneter. Sie zerfällt nicht so leicht, die Speisen haben ein schöneres Aussehen und erfordern weniger Fett oder Öl zur Zubereitung.

Der Preis der Kartoffeln richtet sich nach Sorte und Jahrgang und beträgt durchschnittlich pro 50 kg 2—4 M. Man rechnet auf jede erwachsene Person des Haushalts 2—3 Zentner.

Die Aufbewahrung der Kartoffeln geschieht am besten in einem trockenen, kühlen und dunklen Keller; auf dem Lande auch in Erdgruben. Ist der Keller feucht, so belegt man Wände und Boden mit Brettern oder tut die Kartoffeln in Kisten. Sie sollen, um vor Fäulnis geschützt zu sein, in einer nicht zu hohen, gleichmäßigen Schicht gelagert werden. Bei strenger Kälte schützt man sie durch Bedecken mit Stroh und im Frühjahr vor dem Auswachsen durch öfteres Umschaufeln, da sie sonst rasch an Güte verlieren. Keime sollen, da sich Giftstoff darin

entwickelt hat, sorgsam vor dem jedesmaligen Kochen entfernt werden; läßt man abgekeimte Kartoffeln liegen, so bilden sich schwarze Flecken. Kartoffeln, welche durch Frost einen süßen Geschmack erhalten haben, verlieren diesen, wenn man sie vor dem Gebrauch einige Zeit in kaltes Wasser legt. Werden sie nach dem Auftauen nicht bald verwendet, so gehen sie zu Grunde. In nassen Jahrgängen und an schlechten Aufbewahrungsstellen bildet sich leicht trockene oder nasse Fäule, wodurch viele Kartoffeln verderben.

Die Kartoffel wird in verschiedenen Arten im Haushalt verwendet und stets gern gegessen.

Man merke sich folgende Regeln für ihre Behandlung in der Küche, um sie wohlschmeckend auf den Tisch zu bringen: Rohe Kartoffeln wasche man vor dem Schälen oder Kochen rein und lasse geschälte bis zum Gebrauch in reinem Wasser liegen, weil sie an der Luft braun werden. Man schäle sie so dünn als möglich, da das meiste Stärkemehl unter der Schale sitzt und sonst mit dieser verloren ginge. Man bedient sich am besten dazu eines Kartoffelschälers, welcher für 10 S. in jedem besseren Haushaltungsgeschäft zu haben ist. Man kann damit die Schale bei einiger Übung sehr dünn in kürzester Zeit entfernen. Die Verwendung der Kartoffelschalen zum Auskochen neuer, eiserner Töpfe und zum Flaschenputzen wurde früher schon angegeben; sie können aber auch getrocknet in sparsamen Haushaltungen als Brennmaterial und auf dem Lande gekocht als Viehfutter verbraucht werden. Zum Sieden in der Schale nimmt man vorteilhaft kleinere, gleichmäßige Kartoffeln; zum Schälen größere, um nicht so viel Abfall zu haben. Man stellt sie in einem gut verschließbaren Topf mit nicht zu viel kaltem Wasser auf, damit sie mehr im Dampf als im Wasser kochen und recht mehlig werden. Um dies auf einfache Art zu erreichen, empfiehlt es sich, auf kleinen Füßchen stehende Röstchen auf den Boden des Topfes zu stellen, das Wasser 1—2 cm darüber reichen zu lassen und darauf die Kartoffeln hineinzuwaschen. Des Wohlgeschmacks wegen kann noch Salz zugegeben werden. Sie dürfen nicht aus dem Kochen kommen und sollen, wenn sie sich beim Durchstechen weich zeigen, abgegossen werden und zugedeckt noch einige Minuten im Dampf stehen bleiben. Man stellt sie so auf, daß sie gerade zum Essen fertig sind, da sie durch Stehen an Wohlgeschmack verlieren, und rechnet für neue Kartoffeln 20 Minuten, für ältere $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunde Kochzeit.

Übrig gebliebene Kartoffeln verwendet man zum Rösten, zu Suppe oder zu Kartoffelgemüse.

Aus Kartoffeln werden Kartoffelmehl, Sago, Branntwein, Sirup und Traubenzucker gewonnen.

Die Gemüse.

Blätter, Blüten- und Fruchtteile, Wurzeln und Knollen von Pflanzen, welche als Nahrungsmittel dienen, nennen wir Gemüse.

Nach den verschiedenen Teilen unterscheidet man die Sorten als: Blatt- und Kopfgemüse, Wurzelgemüse usw.

Der Nährwert der Gemüse ist, mit Ausnahme von grünen Erbsen und Bohnen, meist ein sehr geringer; dennoch müssen sie als gesundes Nahrungsmittel bezeichnet werden, da sie durch ihren Gehalt an Salzen und mineralischen Stoffen, welche sie dem Boden entziehen, dem Körper die nötigen Mineralstoffe zuführen. Dadurch wirken sie befördernd auf die Verdauung und bringen in den Küchenzettel eines jeden Haushalts große Mannigfaltigkeit. Namentlich Kindern, sowie noch im Wachstum begriffenen Personen, sind Gemüse, vor allem Spinat, Salat und Hülsenfrüchte wegen des hohen Gehalts an Eisen, außerordentlich dienlich. Ohne Gemüse wäre die Nahrung sehr einförmig, und jedermann ist gern ein gut zubereitetes Gemüse oder im Sommer den erfrischenden Salat als Zuzat zu Fleisch, Eiern und Kartoffeln. Auch die Zubereitung schmackhafter Gemüsesuppen sollte jede Hausfrau verstehen, da sie billig sind und gern gegessen werden.

In jungem Zustande sind die Gemüse zart, schmackhaft und leicht verdaulich; ältere sind hart, weniger gut von Geschmack und schwer verdaulich.

Bei der Zubereitung in der Küche müssen alle holzigen und zu grünen Teile entfernt werden, wobei aber nichts unnütz als Abfall beiseite kommen soll. Danach wird das Gemüse rasch in kaltem Wasser gewaschen, damit die in Wasser löslichen Stoffe, wie Zucker, Säure etc., nicht entzogen werden. Gemüse, welche sich an der Luft färben, wie Schwarzwurzeln, legt man beim Putzen in Wasser, in welches Mehl und Essig eingerührt wurde.

Beim Kochen verliert das Gemüse an Nährwert, weil das Kochwasser demselben wichtige Nährstoffe, die zugleich heilkräftig auf den Körper wirken, entzieht. In der Regel wird das Wasser achtlos ausgeschüttet. Daher sind alle in Fett gedämpften Gemüse nahrhafter als die abgekochten, von denen das Wasser abgegossen wird. Muß jedoch das Gemüse abgekocht werden, so bringt man es stets in kochendes Salzwasser (1 l Wasser 10 g Salz), von welchem es reichlich bedeckt sein muß. Gemüse gehen durch den großen Wassergehalt gewöhnlich beim Kochen sehr zusammen; solche, welche beim Abkochen einen strengen Geruch entwickeln, wie Spinat, Wirsing, Kohlrabi usw., werden im offenen Topf abgekocht, damit jener mit dem Dampf entweichen kann.

Das Kochwasser feiner Gemüse, wie Spargel und Blumenkohl, wird zur Sauce verwendet.

Junge, grüne Erbsen und Gelbrüben dürfen niemals abgebrüht werden, da sie sonst bedeutend an Wohlgeschmack und Nährwert verlieren würden; sie werden gleich mit heißem Fett oder Butter aufgesetzt.

Die Kochzeit der Gemüse richtet sich nach der Sorte.

Da die Gemüse kein Fett enthalten, muß dieser Mangel bei der Zubereitung durch Zugabe von fetter Fleischbrühe oder Mehl ergänzt werden.

Jede Hausfrau wird beim Einkauf leicht schlechte, verdorbene Gemüse von frischen, guten unterscheiden können; sie wird dabei, auch wenn sie keinen Garten hat, bald die besonderen Merkmale einer jeden guten Gemüsesorte kennen lernen.

Einige mögen hier folgen:

Grüne Bohnen, ebenso die gelben Wachsbohnen, müssen frisch und zart, ohne Kostfleckchen sein, sie müssen sich leicht durchbrechen lassen, ohne lange Fäden zu ziehen.

Grüne Erbsen dürfen nicht zu dick sein und müssen süß schmecken. Zuckererbesen müssen dünn sein; sie werden mit den Schoten gegessen.

Gelbrüben, frühe „Karotten“ genannt, sind am besten, wenn sie frischrot von Farbe sind und einen angenehmen, süßen Geschmack besitzen. Für den Winter nimmt man größere, da diese sich besser halten.

Roterüben müssen purpurrot, fest und fleischig sein; zu große sind meist holzig. Aus demselben Grunde kaufe man auch Kohlrabi von mittlerer Größe.

Weiß-, Rotkraut und Birsing sollen geschlossene, schwere Köpfe mit dünnen Rippen haben. Das Sommerkraut muß immer frisch gegessen werden, während das Spätkraut zum Aufbewahren geeignet ist. Rotkraut verdirbt leicht durch Einwirkung von Frost; es fault dabei von innen, was an der weichen Mittelrippe zu erkennen ist.

Guter Kopf- und Endivienalat zeichnet sich durch Frische, Zartheit und gelbe Farbe aus; von ersterem sind festgeschlossene Köpfe am besten.

Gurken müssen frisch gepflückt und, gleichviel ob grün oder gelb, fest und ohne Flecken sein. Das Fleisch soll durchsichtig, der Geschmack nicht bitter sein. Die gehobelten Gurken vor dem Anmachen des Salates einzusalzen und auszudrücken, ist unzurechnungsfähig, weil sie durch den entzogenen Saft schwer verdaulich werden.

Da die Gemüse nur im Sommer billig zu haben sind, sucht man dieselben frisch, getrocknet und eingemacht für den Winter aufzubewahren, um sie auch in dieser Jahreszeit auf den Tisch bringen zu können.

Alle Wurzel- und Kopfgemüse lassen sich frisch eingeschlagen im Freien oder im Keller überwintern.

Grüne Bohnen, Weißkraut, weiße Rüben und Gurken werden mit Salz eingemacht; letztere und Roterüben auch in Essig.

Grüne Bohnen können auch getrocknet werden.

Zum Einmachen der Gemüse mit Salz braucht man gut gereinigte, hölzerne Ständer, Fässer oder Steintöpfe, ferner passende Brettchen und einen Stein zum Beschweren.

Gebrauchte Fässer oder Ständen sind zum Einmachen der Gemüse am besten; eine neue Stände muß vor dem Gebrauch, namentlich wenn sie von Eichenholz ist, gut ausgelaugt werden, da sonst das Gemüse braun wird. Man läßt dieselbe zu dem Zweck einige Zeit mit häufig zu wechselndem Wasser gefüllt stehen und brüht sie wiederholt mit heißem Wasser aus, welches man über hineingelegte Sellerie- oder Rauhblätter gießt, um ihr den Holzgeschmack zu nehmen. Man reibt sie vor dem Einlegen des Gemüses innen mit Essig ab.

Grüne Bohnen werden abgezogen, fein geschnitten, mit Salz vermengt (5 kg Bohnen $\frac{1}{2}$ kg Salz) in einem mit Weinblättern ausgelegten und mit Salz bestreuten Topf mit dazwischen gelegtem Bohnenkraut eingedrückt, bis sie von der sich bildenden Brühe bedeckt sind. Obenauf kommen wieder Weinblätter; Brettchen und Stein beschweren den Inhalt, damit die Brühe oben bleibt und die Luft abhält. Die Bohnen können auch zuerst abgebrüht und dann mit Salz eingedrückt werden; dadurch werden sie etwas weicher, verlieren aber ihre grüne Farbe. Beim ersten Abwaschen ersetzt man die Blätter durch ein reines, leinenes Tuch.

Weißkraut mit Salz eingemacht liefert ein beliebtes und billiges Nahrungsmittel, das Sauerkraut. Zum Einschnneiden nehme man feste, mittelgroße Köpfe mit dünnen Blättern und Rippen, da solche das beste und haltbarste Sauerkraut liefern. Es wird mit wenig Salz (2—3 %) fest eingestampft, damit es Brühe zieht; nach Belieben gibt man Wachholderbeeren und Kümmel zu. Die beim Einschnneiden herausgebohrten Dorschen (Mittlerippen) geben, wie Kohlrabi zubereitet, ein gutes Gemüse.

Die eingemachten Gemüse machen eine Gärung durch, was an dem auf der Oberfläche sich bildenden Schaum zu erkennen ist; diese verläuft um so rascher, je wärmer der Raum ist, in dem es steht. Das Gemüse nimmt dadurch einen säuerlichen Geschmack an und ist, wenn der Schaum entfernt und die Stände abgewaschen ist, zum Genuß fertig. In einem kühlen Keller hält es sich bei richtiger Behandlung am besten im Geschmack, während es sonst zu sauer wird.

Alle eingemachten Gemüse sollen regelmäßig alle 8—14 Tage nachgesehen und abgewaschen werden.

Die Hülsenfrüchte.

Hülsenfrüchte nennt man diejenigen Gemüse, deren Samen in Hülsen oder Schoten reif werden. Bohnen werden in frischem und getrocknetem Zustand, Linsen dagegen nur getrocknet verwendet. Grüne Erbsen und Bohnen sind, da sie viel Wasser enthalten, weniger nahrhaft als die getrockneten und werden zu den Gemüsen gerechnet.

Die reifen, trocknen Samen der Hülsenfrüchte enthalten von allen pflanzlichen Nahrungsmitteln den meisten Eiweißstoff, außerdem viel

Stärke- und Eiweißmehl, Kalk und andere Mineralstoffe. Sie sind daher in vorzüglichem Nahrungsmittel, das an Nährwert dem Fleisch gleichsteht, dieses sogar in Bezug auf den viel billigeren Preis noch übertrifft. Hülsenfrüchte können als das Fleisch der Pflanzenwelt bezeichnet werden; sie sind demnach als Volksnahrungsmittel vortrefflich geeignet und sollten viel mehr, als es bisher geschieht, genossen werden. Um eine vollständige Nahrung zu bilden, muß ihnen das fehlende Fett bei der Zubereitung in genügender Menge zugegeben, und sie selbst müssen durch geeignete Zubereitung leicht verdaulich gemacht werden. Dann ernähren und kräftigen sie den Körper in vollkommener Weise, da sie alle Ernährungsbedingungen erfüllen: sie bilden Blut, befördern die Atmung und tragen zur Kräftigung des Knochenbaues bei.

Die Hülsenfrüchte kommen ganz, geschält, gemahlen und mit anderen Stoffen vermischt unter mancherlei Namen in den Handel. (Erbswurst.) Solche Hülsenfruchtzubereitungen sind, vorausgesetzt, daß nur gute, reine Bestandteile dazu verwendet werden, vorzügliche Suppeneinlagen, die den großen Vorzug leichtester Verdaulichkeit und rascher Zubereitung haben. Die Hausfrau spart viel an Zeit und Brennmaterial; deshalb liefern die Hülsenfruchtmehle, trotz des höheren Preises, für kleinere Familien doch verhältnismäßig billige Speisen.

Die Schalen der Hülsenfrüchte sind hart und unverdaulich; sie sind daher bei der Zubereitung am besten durch ein Sieb zu treiben oder im geschälten Zustand zu verwenden.

Kleineren Kindern oder kränklichen Personen sollten die Hülsenfrüchte stets nur in diesen Zubereitungsarten gegeben werden, während ein gesunder, kräftiger Magen sie auch ungeschält gut verträgt, wenn sie vor dem Gebrauch durch 10—12stündiges Aufquellen in kaltem, weichem Wasser, sowie durch langsames Kochen gehörig erweicht sind. Da das Einweichwasser zum Aufstellen und Weichkochen verwendet wird, müssen die Hülsenfrüchte zuvor gewaschen werden. Man kocht sie vorteilhaft in irdenen oder gut emaillierten Geschirren. Ist Email losgesprungen, so kochen sich Linjen schwarz.

Manche Hülsenfrüchte, besonders solche, die auf kalkreichem Boden gewachsen sind, kochen sich im harten Wasser nicht weich; man gibt in diesem Falle etwas Soda oder doppeltkohlensaures Natron zu, da sich sonst der im Wasser enthaltene Kalk auf die Hülsenfrüchte niederschlägt und das Weichwerden verzögert; aus demselben Grunde gibt man auch das Salz erst zu, wenn sie weichgekocht sind; letzteres ist der Fall, wenn die Schalen plazen.

Aus Hülsenfrüchten werden Suppen und Gemüse bereitet. Zur Zubereitung derselben muß stets Mehl, Fett und Salz verwendet werden; Fett kann durch Zugabe fetter Nahrungsmittel, wie Speck, Wurst oder fettes Fleisch ersetzt werden, doch können diese Zugaben gespart und entbehrt werden, da die Hülsenfrüchte reich an Eiweißstoff sind. Zu Hülsenfrüchten passen z. B. Sauerkraut, Kartoffeln, auch Spätle.

Der Einkauf der Hülsenfrüchte geschehe, da sie ein so billiges Nahrungsmittel sind, am besten in einem der Größe und den Verhältnissen der Haushaltung entsprechenden Vorrat. Man mache aber von den einzelnen Sorten zuerst eine Kochprobe, ob sie sich leicht weichkochen.

Erbse n, sowohl grüne als gelbe, sollen große, glatte Körner haben, dürfen nicht wurmförmig sein und müssen sich leicht weichkochen; sie können vorteilhaft auch gespalten zu billigem Preis eingekauft werden.

Preis pro $\frac{1}{2}$ kg 16—20 S.

Linse n sollen hell, groß, glatt und platt aussehen, nicht runzelig oder rötlich sein. Die größte Sorte heißt „Hellerlinsen“.

Preis pro $\frac{1}{2}$ kg 18—24 S.

Weiß e Bohn e n müssen möglichst glatt, rein und weiß, und dürfen weder fleckig noch wurmförmig sein.

Preis pro $\frac{1}{2}$ kg 14—20 S.

Hülsenfrüchte bewahrt man in Säcken hängend an einem luftigen, trocknen Ort auf.

Da die Kochzeit der Hülsenfrüchte 2—3 Stunden beträgt, richtet man das Kochen derselben gern auf Wasch-, Putz- oder Bügeltage, an denen man ohnehin lange Feuer hat, wobei sie sich ohne Mühe weichkochen; nur muß man zuweilen nachsehen, ob sie genug Brühe haben. Rühren vermeide man.

Um Feuerung zu sparen, ist es vorteilhaft, von einem Hülsenfruchtgericht auf einmal mehr zu kochen, was dann an einem der nächsten Tage zu Suppe verwendet werden kann. Ein kleiner Rest Erbsen bildet mit Reis eine vorzügliche Suppe.

Das Obst.

Das Obst ist weniger zu den Nahrungs- als vielmehr zu den Genußmitteln zu rechnen, da es fast gar keine Nährstoffe enthält. Durch seinen Gehalt an Zucker, Säure, Mineralstoffen und flüchtigen Ölen, welche in dem Wasser des Obstes aufgelöst sind, ist es ein angenehmes, beliebtes und gesundes Genußmittel.

Obst ist, vorausgesetzt, daß es reif ist, sowohl roh, als gekocht, wie eingemacht oder getrocknet, sehr gesund und wohlschmeckend, meist auch billig und sollte, da es viel Abwechslung in die Nahrung bringt, in manchen Fällen auch als Heilmittel dient, im Haushalt ausgedehnte Verwendung finden. Es erfrischt, löscht den Durst, regt die Verdauung an und wirkt in Fieberfällen kühlend.

Von den verschiedensten Obstsorten, als da sind: Kern-, Stein-, Beeren- und Schalenobst, ist die erste Sorte die wichtigste für den Haushalt, da sich Birnen, besonders aber Äpfel, fast das ganze Jahr in frischem Zustand aufbewahren lassen.

Das Obst wird roh, gekocht, eingemacht und getrocknet als Zugabe zu Mehlspeisen, zum Brot und in Form von Obsttuchen genossen.

Durch das Kochen wird das Obst erweicht, durch Zugabe von Zucker wird die Obstsäure gemildert und das Obst selbst leichter verdaulich gemacht. Rohes Obst sollte vor dem Genuß stets abgerieben werden. Für kleine Kinder und Kranke entfernt man Kerne und Schalen, da diese am schwersten verdaulich sind.

Äpfel sind besonders gesund und werden in der Küche sehr gern, vielleicht sogar am meisten verbraucht, weil sie gedämpft zu Speisen und auch auf Brot gestrichen sehr gut schmecken.

Man wähle zum Kochen und Backen säuerlich schmeckende, mürbe Äpfel, welche beim Druck etwas nachgeben.

Von Birnen wähle man zum Kochen solche mit kräftigem, etwas herbem Geschmack und mit nicht zu sehr vorgeschrittener Reife, damit sie nicht zerfallen, sondern ganz bleiben und eine schöne rote Farbe bekommen. Nicht jede gute Eßbirne ist eine gute Kochbirne.

Beim Einkauf jeder Obstsorte achte man darauf, daß sie vollständig reif und trocken ist.

Obst, welches aufbewahrt werden soll, muß bei trockenem Wetter vorsichtig gepflückt und darf nicht geschüttelt werden. Man nehme dazu die Früchte nicht zu reif, da sie sonst nicht lange haltbar bleiben.

Die Reife des Kernobstes ist außer an dem Aussehen an der braunen Farbe der Kerne, die des Steinobstes am Lösen des Fruchtfleisches vom Stein kenntlich.

Äpfel kann man in einem lustigen Keller, auf dem Speicher oder in einer Kammer den ganzen Winter frisch erhalten, wenn man sie so auf Bretter oder Stroh nebeneinanderlegt, daß sie sich nicht berühren. Die meisten Birnsorten halten nicht so lange. Beim Verbrauch hat man stets den ganzen Vorrat durchzusehen, um etwa angefaulte Früchte zuerst zu nehmen, damit sie andere nicht anstecken. Ist der Aufbewahrungsraum nicht frostfrei, so muß das Obst bei starker Kälte mit Stroh, Tüchern oder dergl. bedeckt werden.

Stein- und Beerenobst kann in frischem Zustand nicht lange aufbewahrt werden, weshalb diese Früchte, um sie haltbar zu machen, eingemacht oder getrocknet werden. Letzgenanntes Verfahren wird auch zum Haltbarmachen des Kernobstes angewandt; zu diesem Zwecke wird die Luft oder der Brat- oder Backofen benutzt. Durch den dabei stattfindenden Wasserverlust wird das Obst haltbarer und süßer. Um das verlorene Wasser zu ersetzen, muß man das Dürrobst vor der Zubereitung einweichen; dabei quillt es hoch auf. 4–6 kg frisches Obst liefern 1 kg Dürrobst. Hat man im Hause einen Vorrat, so muß derselbe lustig und trocken, am besten in Beuteln hängend, oder in einer nicht zu dicht verschlossenen Kiste aufbewahrt werden. Sollten sich die Früchte durch Feuchtigkeit der Luft erweichen, so darf man, um Schimmelbildung zu verhüten, ein Nachtrocknen nicht versäumen.

Beim Einkauf achte man auf gute, reine Ware, welche weder zu hart, noch zu weich, auch nicht weiß überzogen sein darf; lieber scheue

man einige Pfennige Preisunterschied nicht, da eine bessere Sorte beim Kochen wohlschmeckender und ausgiebiger ist.

Große und kleine Rosinen, erstere auch Zibeben, letztere Korinthen genannt, sind getrocknete Weinbeeren, welche als Zugabe zu Backwerk und Kuchen verwendet werden. Sie müssen rein, trocken und süß, die Korinthen schwarz-bläulich von Farbe sein; rötliche, zusammengeballte, unreine sind schlecht.

Beim Gebrauch verliert man sie, wäscht sie wiederholt in frischem Wasser, bis sie sauber sind, und läßt sie darauf kurze Zeit in warmem Wasser liegen, damit sie aufquellen. Oder man reibt sie nach dem Verlesen in einem Tuch mit etwas Mehl ab und bringt sie dann für kurze Zeit in einen mäßig warmen Bratofen, in dem sie hoch aufgehen.

Beeren- und Steinobst kann mit Zucker zu Saft, Gelee, Mus oder Latweg etc. eingekocht, jahrelang aufbewahrt werden. Die Haltbarkeit des Eingemachten wird erzielt einmal durch die Einwirkung der Hitze, welche die vorhandenen Fäulniserreger vernichtet, dann durch Zugabe von Zucker, welcher die Gärung verhindert, endlich durch Luftabschluß, wodurch das Eindringen schädlicher Keime verhütet wird. Als Verschuß von Einnachgläsern verwendet man gewöhnlich Pergamentpapier oder in Ermangelung dessen weißes Schreibpapier, welches, nachdem es so straff wie möglich über die Gläser gebunden ist, mit flüssigem Gummi bestrichen wird. Auf enghalsigen Einnachgläsern haben sich auch feste Wattepfropfen von reiner Verbandwatte bestens bewährt. Reinlich behandelt, richtig eingemacht und aufbewahrt, hält sich eingemachtes Obst jahrelang und bildet im Winter eine gute, billige Zugabe zu Brot und Ersatz für frisches Obst. Ein gutes Mittel, um eingemachte Früchte vor Schimmel zu bewahren, ist die Salicylsäure. Man setzt beim Kochen auf 1 l Früchte 1 g Salicylpulver zu.

Manche Obstsorten, z. B. Heidelbeeren und Zwetschen, lassen sich in luftdicht verschlossenen Gefäßen (Krügen, Gläsern oder Flaschen) im eigenen Saft eingekocht, ohne jede Zugabe aufbewahren (Dunstobst) und bilden im Winter, mit Zucker aufgekocht, eine angenehme Zuspeise zu Mehlspeisen und können zu Obstkuchen verwendet werden.

Aus manchen Obstarten wird Wein, Most und Essig bereitet.

Außer unseren einheimischen Obstsorten findet noch die Zitrone in der Küche mannigfache Verwendung. Ihre Schale dient zur Verfeinerung von Backwerk und Kuchen, der Saft als würzige Zugabe zu verschiedenen Speisen und, in Zuckewasser geträufelt, zur Bereitung der erfrischenden Limonade, welche von Kranken und Gesunden als kühlendes Getränk gern genossen wird.

Zitronen müssen hellgelb, fest und ohne Flecken sein. Um sie einige Zeit aufzubewahren, steckt man sie in grobes Salz.

Da Obst viel Wasser enthält, darf beim Kochen nicht viel zugegeben werden; außer dem nötigen Zucker gibt man des Wohlgeschmacks wegen noch ganzen Zimt beim Weichkochen zu. Man kocht das Obst am besten in einem irdenen Geschirr oder in einer Messingpfanne langsam

weich; in letzterer darf es niemals stehen bleiben, da sich sonst Grünspan bildet.

Dürrobst und gedämpfte Äpfel werden fast von jedem Kranken gern gegessen und gut vertragen.

Fruchtsäfte mit Wasser vermischt wirken fieberkühlend.

Getrocknete Heidelbeeren werden gegen Durchfall genommen.

Wein dient Kranken und Genesenden zur Stärkung; Weinessig zu stärkenden Abwaschungen des Körpers.

Die Genußmittel.

Schon bei der Fleischbrühe und im vorhergehenden Abschnitt vom Obst ist gesagt worden, daß dieselben eigentlich keine Nahrungsmittel sind, daß sie aber dennoch durch die in ihnen enthaltenen Würzstoffe dem Körper gute Dienste leisten, indem sie, in mäßiger Menge genossen, die Verdauung befördern und anregend und belebend auf die Nerven wirken. Die besten Nahrungsmittel würden ohne Beigabe von Genußmitteln ihren Zweck im Körper nicht vollkommen erfüllen, weil sie nicht wohlschmeckend und daher auch nicht gut verdaulich wären; außerdem bringen Genußmittel durch ihren eigenartigen Wohlgeschmack Abwechslung in die Nahrung.

Die Genußmittel stammen, mit Ausnahme des Salzes, aus dem Pflanzenreich, so hauptsächlich die Gewürze und die Speisenzusätze: Zucker und Essig, wie auch die warmen Volksgetränke: Kaffee, Tee, Kakao und die geistigen Getränke: Wein, Bier und Branntwein.

1. Gewürze und Speisenzusätze.

Gewürze sind Stoffe, welche durch den Gehalt an flüchtigen Ölen die Speisen wohlschmeckend und verdaulich machen sollen. Sie dürfen nur in geringer Menge verwendet werden, da sie sonst den Wohlgeschmack beeinträchtigen oder sogar nachteilig auf den Magen einwirken; namentlich Kindern sind scharf gewürzte Speisen nicht zuträglich.

Es gibt ausländische und einheimische Gewürzpflanzen, von welchen Wurzeln, Rinde, Blätter, Blüten, Früchte oder Samen als Würze benutzt werden. Alle ausländischen Gewürze sind schärfer als die einheimischen, und ist daher größere Vorsicht beim Gebrauch derselben geboten.

Das wichtigste und angenehmste Gewürz ist das Salz, welches zugleich auch das unentbehrlichste Nahrungsmittel ist. Das Salz bedingt die Schmachhaftigkeit der Speisen, es begünstigt die Absonderung der Verdauungssäfte und dadurch die leichtere Löslichkeit der schwer verdaulichen Fette und Eiweißstoffe und trägt zur Beschleunigung des