

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

Die Gemüse.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

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 denselben 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.

Gelberüben, 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 unzurechnend, 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 Ständen, 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 Dorfschen (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