

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

Die Hülsenfrüchte.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

Gebrauchte Fässer oder Standen sind zum Einmachen der Gemüse am besten; eine neue Stande 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 Stande 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.

Erbsen, 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.

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

Preis pro $\frac{1}{2}$ kg 18—24 S.

Weißbohnen 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.