

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätlehre und Kochbuch**

**Oberdörffer, Margarethe**

**Gailingen (Baden) ; Dießenhofen (Schweiz), [1934]**

a) Frühlingssalate.

**urn:nbn:de:bsz:31-64011**

Von den Süßfrüchten ist die Zitrone und die ihr verwandte Orange bei uns längst heimisch geworden. Die Zitrone ist eine universelle Frucht. Sie spielt in unserer Küche eine Hauptrolle und findet am meisten Verwendung bei der Salatbereitung. Aber auch als Würze zu Tunken, Ragouts, Bäckereien usw. wird sowohl Saft, als auch Schale der Zitrone verwendet. Sie leistet unschätzbare Dienste bei Kuren aller Art.

Die Orange ist ihres Saftes wegen sehr beliebt und bringt uns eine willkommene Abwechslung in der Zeit, da unser einheimisches Obst Saft und Aroma verliert.

Die Pampelmuse oder Grape-Fruits ist eine Zitronenart von ungefähr der dreifachen Größe wie die Zitrone. Sie enthält reichlich organisches Chinin und leistet bei verschiedenen Kuren wertvolle Dienste.

Die Banane wurde in den letzten Jahren immer populärer. Sie wird jedoch im Verhältnis zu ihrem Wert an Nährstoffen viel zu teuer bezahlt; außerdem bedenklich man, daß die Frucht in unreifem Zustande gepflückt wird, erst nach Wochen künstlich nachreift und schon dadurch für unsere Ernährung nicht ganz vollwertig ist. Man verwende sie in Verbindung mit anderen Früchten, wie Orangen oder Äpfeln, oder geschlagen, mit Zitronensaft oder Sahne und Haferslocken. Säuglingen und stillenden Müttern bekommt die Banane in keiner Form, man gebe den Kindern erst vom zweiten Lebensjahre von dieser Frucht und auch dann nur geschlagen in Verbindung mit etwas geriebenen Äpfeln und Sahne.

Die Ananas ist eine herrliche Frucht, welche anregend auf das gesamte Nervensystem wirkt. Man genieße dieselbe je eine Scheibe eine halbe Stunde vor der Mahlzeit. Leider ist die Ananas recht teuer, so daß nur wenig Menschen sich den Genuß dieser edlen Frucht leisten können. Es sollte dieselbe während der Weihnachtszeit jedoch auf keinem Gabentisch fehlen.

An frischen Früchten kommen aus dem Süden noch Granatapfel, Pflaumen und frische Feigen in Betracht, welche aber meistens nur in Süddeutschland erhältlich sind, da sie wegen ihrer schnellen Verderblichkeit einen Transport nach Norddeutschland nicht ertragen.

Nüsse aller Art, Erdnüsse, Pinienkerne und Mandeln sind, besonders gemahlen, eine vorzügliche Ergänzung für allerlei Fruchtalate. Feigen, Sultaninen ohne Kernechen verwendet man zum Süßen der Obstspeisen. Datteln verwendet man nur ausnahmsweise, daselbe gilt von der getrockneten Banane.

Die meisten Gemüsearten kann man in rohem Zustand genießen. Es kommt nur darauf an, dieselben durch Zugabe von Kräutern, Gewürzen, Zitronensaft usw. schmackhaft zu machen. Alle Gemüsearten haben, in rohem Zustand genossen, einen bedeutend höheren Gehalt an Nährsalzen als in gekochtem oder gebratenem. Auch sind Gemüse nur in rohem Zustand vitaminbildend. Zu jeder Mahlzeit sollte unbedingt ein rohes Gericht gereicht werden, sofern man es nicht vorzieht, wenigstens während der heißen Jahreszeit, ausschließlich von Rohkost zu leben. Man bezeichnet allgemein Gemüse in rohem Zustand mit Salat. Unter Salaten aber verstehen die meisten Menschen nur den üblichen grünen oder Kopfsalat. Nachstehende Rezepte sollen einen Beweis für die vielseitige Verwertung der Gemüsearten zu Salat geben und als Anregung für immer neue Zusammenstellungen dienen.

## a) Frühlingsalate.

### 1. Löwenzahnalat.

Zutaten: 1 Pfd. gepulverter Löwenzahn,  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 1 Eigelb, 5 Eßl. Öl, 1 Eßl. Senf, 1 kleine Zwiebel, 1 Messerspitze Selleriealz.

Der Löwenzahn muß gelb gebleicht sein und wird in feine, längliche Streifen geschnitten, gut gewaschen und 10 Min. in lauwarmes Salzwasser gelegt. Inzwischen rührt man das Eigelb mit Zitronensaft und

Oberbröcker, Kochbuch.

Einige Minuten, mischt die anderen Zutaten darunter und gießt die Tunke über den zuvor auf einem Sieb gut abgetropften Löwenzahn.

## 2. Frühlingskräutersalat.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Pfd. Löwenzahn,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Brunnenkresse, 1 Handvoll Sauerampfer, etwas Petersilie, etwas Pimpinelle, Spikwegerich, Schnittlauch, Schafgarbe, Wiesenfalbei und Veilchenblätter, 10—15 Veilchenblüten, 2 hartgekochte Eier, 5 rote Radieschen, 5 Eßl. Öl, 1 Zitrone, 1 Messerspitze Selleriesalz.

Brunnenkresse und Löwenzahn werden sauber gepuht und sorgfältig gewaschen. Darauf legt man sie  $\frac{1}{4}$  Stde. in lauwarmes Salzwasser. Die Kräuter werden ebenfalls sauber verlesen, gewaschen und fein gewiegt. Die Eier schneidet man in kleine Würfelchen und rührt sie mit Öl, Zitronensaft und Selleriesalz ab. Die gewiegten Kräuter gibt man dazu. Den gewaschenen Salat legt man auf ein Sieb zum Abtropfen, schüttelt ihn noch tüchtig, damit kein Wasser mehr daran haftet und mischt ihn unter die vorgerichteten Zutaten.

## 3. Brunnenkressesalat.

Zutaten: 1 Pfd. gepuhte Brunnenkresse, 1 kleine Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 1 Messerspitze Selleriesalz, 5 Eßl. Öl, 3 Eßl. Sahne.

Die gut gepuhte Brunnenkresse wird sorgfältig gewaschen und  $\frac{1}{2}$  Stde. in lauwarmes Salzwasser gelegt, damit etwa an den Blättern haftende Tierchen sich ablösen. Dann nimmt man sie heraus und legt sie zum Abtropfen in ein Sieb. Die angegebenen Zutaten rühre man in einer Tonschüssel, bis sie sich absolut verbunden haben, gieße die fertige Tunke auf die gut abgetropfte Kresse, mische sie leicht untereinander und gebe sie sofort zu Tisch.

## 4. Gemischter Frühlingsalat.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Pfd. Brunnenkresse,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Löwenzahn,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Spinat,  $\frac{1}{8}$  Pfd. Feldsalat, 1 kleine Zwiebel, 1 kleiner Rhabarberstengel, etwas Schnittlauch, 2 Eigelb, 1 Zitrone, 6 Eßl. Öl, 1 Messerspitze Selleriesalz.

Die Salate werden sauber gepuht, Spinat in ganz feine Streifen geschnitten, Rhabarberstengel wird geschält, in ganz kleine Würfelchen geschnitten, Zwiebel und Schnittlauch schneidet man ebenfalls fein. Eigelb, Zitronensaft und Öl rührt man, bis sich alles gut verbunden hat. Dann gibt man Zwiebel, Rhabarber, Schnittlauch und Selleriesalz dazu und mischt den Salat vorsichtig darunter.

## 5. Radieschensalat mit Zwiebelröhrchen.

Zutaten: 6 Bündelchen Radieschen, 1 Handvoll Zwiebelröhrchen, 5 Eßl. Öl,  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 5 Eßl. Sahne, 1 Messerspitze Salz, 1 Prise Paprika.

Die Radieschen werden von den Blättern befreit, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten. Die inneren Blättchen reinigt man eben-

falls und schneidet diese mit den Zwiebelröhrchen fein. Öl, Zitronensaft, Salz, Sahne und Paprika rührt man so lange, bis Öl und Zitronensaft sich gut verbunden haben. Mit der fertigen Tunke übergießt man die Radieschen und läßt den Salat vor dem Anrichten 10 Min. stehen.

### 6. Gartenkresse mit Radieschen.

Zutaten: 6 gute Hände voll Kresse, 20 Radieschen,  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 4 Eßl. Öl, 1 Messerspitze Selleriesalz.

Gartenkresse muß stets frisch geschnitten werden. Radieschen sollen ebenfalls frisch zart und nicht holzig sein. Die Kresse legt man einige Minuten in eine große Schüssel voll Wasser, damit der Sand sich absetzt. Die Radieschen wäscht man ebenfalls gut, befreit sie von Kraut und Würzelchen und schneidet sie in feine Scheibchen. Aus Öl, Zitronensaft und Salz rührt man eine Salattunke und gießt diese zur Hälfte über die vorbereiteten Radieschen, zur anderen Hälfte über den schon in eine Glasschüssel gelegten Kresse Salat, umgibt diesen mit dem Radieschensalat und bringt ihn sofort zu Tisch, da die Kresse leicht zusammenfällt. Radieschen wie auch Kresse schmecken auch sehr gut zu geröstetem Brot oder Vitambrot mit frischer Maibutter.

### 7. Spinatsalat.

Zutaten: 1 Pfd. junger Spinat, 1 Handvoll Zwiebelröhrchen oder Schnittlauch, etwas feingeschnittene Zwiebel, 10 Eßl. Öl, 1 Zitrone,  $\frac{1}{8}$  l süßer Rahm, 1 Messerspitze Ingwer.

Der Spinat wird, nachdem er sorgfältig verlesen, von den Stielen befreit und gewaschen ist, in ganz feine Streifen geschnitten. Die Zutaten rührt man einige Minuten, bis sich Zitronensaft, Öl und Sahne verbunden haben, mischt die Tunke tüchtig unter den Spinat und gibt ihn sofort zu Tisch.

### 8. Spargelsalat.

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  Pfd. Spargel,  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 10 Eßl. Öl, etwas Pimpinelle, etwas Petersilie und Schnittlauch, etwas Selleriesalz.

Ganz frischer Spargel wird gewaschen, gut geschält und in möglichst dünne Scheibchen geschnitten. Öl, Zitronensaft und Selleriesalz werden verrührt, bis sich alles gut verbunden hat. Die Kräuter schneidet man fein und gibt sie in die Tunke, gießt diese über den geschnittenen Spargel und läßt ihn zum Durchziehen  $\frac{1}{4}$  Stde. stehen.

### 9. Kopfsalat.

Zutaten: 4 Köpfe Salat, 1 Zitrone, 1 Eigelb, 1 hartgekochtes Ei, 1 Messerspitze Selleriesalz, 6 Eßl. Öl, Borretsch und Zwiebelröhrchen.

Der Kopfsalat wird schön gepuht. Alle äußeren harten Blätter entfernt, die inneren in 4 Teile geteilt, indem man die Rippe durch-

schneidet und die beiden Teile quer nochmals teilt. Herzchen bleiben ganz oder werden in der Mitte durchgeschnitten. Der so vorbereitete Salat wird ganz vorsichtig gewaschen, damit die Blätter nicht zerdrückt werden. Dann legt man ihn auf ein Sieb zum Abtropfen. Aus obengenannten Zutaten bereitet man eine Salattunke, indem man das hartgekochte Ei durch ein Sieb drückt, dazu den rohen Eidotter gibt und mit Öl, Zitronensaft und den fein geschnittenen Kräutern so lange rührt, bis sich alles gut verbunden hat. Kurz vor dem Anrichten mischt man den Salat vorsichtig mit der Tunke oder übergießt die in die Glasküffel gelegten Salatblätter mit der fertigen Tunke.

#### 10. Grüner-Erbisen-Salat.

Zutaten: 1 Pfd. ganz junge ausgepölte Erbsen, 6 Eßl. Mayonnaise, etwas Zwiebelröhrchen, 1 kleines Stückchen Rhabarber,  $\frac{1}{4}$  Zitrone.

Die Erbsen werden verlesen, damit keine wurmigen dazwischen sind, Rhabarber und Zwiebelröhrchen fein geschnitten und mit dem Saft der  $\frac{1}{4}$  Zitrone unter die Mayonnaise gemischt. Dann zieht man die Erbsen darunter und gibt sie zu Tisch.

#### 11. Apfelsalat mit Zwiebeln und Gurke.

Zutaten: 6 große Äpfel, 3 mittelgroße Zwiebeln, 1 Salzgurke, 1 Kaffee. Napern,  $\frac{1}{2}$  Zitrone,  $\frac{1}{8}$  l süße Sahne.

Die Äpfel werden geschält und in feine Scheiben geschnitten oder noch besser geraspelt. Die Zwiebeln schneidet man ebenfalls fein oder raspelt dieselben. Dann preßt man den Saft der halben Zitrone aus, schlägt ihn langsam unter die Sahne und gießt die Mischung darüber. Die Gurke schneidet man in ganz kleine Würfelchen und mischt diese, sowie die Napern unter die Masse. Der Salat schmeckt gut zu dextriniertem Weizenschrot, Dr. med. Oberdörffers Reguliernahrung, Weizen-, Erbsen- oder Reisflocken, zu Vollkornschrotbrot oder Dr. Oberdörffers diätetischen Refk.

#### b) Sommeralate.

#### 12. Gurkenalat.

Zutaten: 3 mittelgroße Gurken, 1 Zitrone, 6 Eßl. Öl,  $\frac{1}{2}$  Teel. Selleriesalz, 1 Messerspitze Paprika, fein geschnittener Dill.

Die Gurken werden geschält, in feine Scheiben geschnitten oder gehobelt. Man beachte beim Schälen der Gurken, daß man stets an der Spitze beginnt und nach dem Stiel hin schält, da die Gurken mitunter am Stiel bitter sind. Auch schmecke man jede Gurke vor dem Einhobeln sorgfältig an beiden Enden ab. Die gehobelten Gurken werden nun mit feinem Salz bestreut, etwas durcheinandergemengt und mit der Salattunke, welche man aus den Zutaten hergestellt hat, übergossen, nochmals