

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushaltungskurs

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Süße Beigüsse

urn:nbn:de:bsz:31-106241

rinnt, so gibt man in eine Schüssel ein frisches Eigelb, verrührt es gut, gibt unter ständigem Umrühren die geronnene Mayonnaise zu und rührt, bis sie ganz steif ist.

Remouladentunke. Man rührt eine dicke Mayonnaise und gibt als Würze 1 Teel. Senf, 1 Teel. Zucker, Soja, 125 g fein verwięte Essiggurken und 2 fein verwięte Schalotten darunter.

Falsche Mayonnaise.

Zutaten: 1 Eßl. Mehl, $\frac{1}{4}$ Etr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Teel. Senf, 1 Teel. Salz, 1 Eßl. Essig, 1 Eßl. Zitronensaft, $\frac{1}{4}$ Etr. Salatöl, 1 bis 2 Eigelb, 1 Teel. verwięte Salatkräuter und Kapern, 1 Sardelle, nach Belieben 1 Prise Paprika.

Das Mehl rührt man mit wenig kaltem Wasser glatt, läßt es unter stetem Rühren in das kochende Wasser einlaufen und $\frac{1}{4}$ Stunde kochen. In das erkaltete Mehlteiglein rührt man mit den Schneebeßen langsam Eigelb und Öl ein und würzt mit den angegebenen Zutaten. Diese Mayonnaise ist bekömmlicher als die echte und daher besonders am Familientisch oft beliebter.

Süße Beigüße.

Vanillebeigüß.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Etr. Milch, 2 Eigelb und 1 Ei, 50 bis 60 g Zucker, $\frac{1}{2}$ Eßl. Kartoffelmehl, $\frac{1}{2}$ Stange Vanille, 1 Prise Salz.

Die Vanilleschote wird der Länge nach aufgeschnitten, die Samen herausgekratzt, alles zusammen in die Milch gegeben und darin aufgekocht; dann wird die Schote herausgenommen. Inzwischen rührt man die Eigelb und das ganze Ei mit Zucker schaumig, gibt das mit Milch angerührte Kartoffelmehl und die Vanillemilch langsam unter Schlagen dazu und schlägt den Beigüß auf nicht zu starkem Feuer tüchtig, bis er ans Kochen kommt. (Vorsicht, damit er nicht gerinnt.) Dann wird er sofort vom Feuer genommen und noch eine Weile weiter geschlagen, damit das Eiweiß nicht gerinnt.

Hagebuttenbeigüß.

Zutaten: 4 Eßl. Hagebuttenmark (Hägemark), 1 Glas Wein oder Wasser.

Das Mark wird mit Wein verrührt und auf dem Feuer unter tüchtigem Schlagen zum Kochen gebracht.

Karamelbeiguß.

Zutaten: Zum Beiguß: 2 Eigelb, 30 g Zucker, 1 Teel. Stärkemehl, $\frac{1}{2}$ Ltr. Milch. Zum Karamel: 50 g Zucker, $\frac{1}{6}$ Ltr. Wasser.

Den Zucker läßt man in einem eisernen Pfännchen braun werden, löscht ihn mit Wasser ab und kocht ihn solange, bis er sich vollständig gelöst hat. Dann verrührt man das Eigelb mit Zucker, dem angerührten Stärkemehl, Milch und dem gebräunten Zucker, gibt die Masse in eine Messingpfanne und schlägt sie bis zum Kochen.

Gemüse.

Die Erkenntnis von der großen Bedeutung der Nährsalze und der Ergänzungstoffe, der „Vitamine“, für Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers verbreitet sich immer mehr.

Frisches Gemüse, Salate und Obst sind in der Hauptsache die Träger der Nährsalze und Vitamine, und die um die Gesundheit ihrer Lieben besorgte Hausfrau wird möglichst täglich davon auf den Tisch bringen. Da aber die Hitze einen Teil der Vitamine zerstört, so wird man gerne auch etwas „Rohkost“, vor allem in Form von Salat oder Obst, dem täglichen Speisezettel einfügen. Eine zweckentsprechende Ernährung steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, während eine einseitige, falsch zusammengestellte Ernährung die Lebens- und Spannkraft erschöpft und frühes Altern und Siechtum mit sich bringt.

Die wichtigste Forderung für eine richtige Nahrung ist, daß neben der zweckentsprechenden Auswahl und Zusammensetzung dafür Sorge getragen wird, daß kein Nährstoff verloren geht; eine wichtige Forderung, die leider — meist aus altem Vorurteil — nicht immer genügend beachtet wird.

Schon beim Putzen der Gemüse sollten wir daran denken und nicht Gemüseteile wegwerfen, die wertvolle Nährstoffe enthalten. Als Hauptregel merke man sich, daß alle bitteren, holzigen und faulen Teile entfernt werden müssen, alles Uebrige aber verwendet werden kann.

Bei Blattgemüsen werfe man die welken Blätter nicht weg. Beim Dämpfen wird dem Gemüse ohnehin ein Teil seines Wassergehaltes entzogen. Salat aber wird wieder vollkommen frisch, wenn wir ihn 2 bis 3 Stunden vor Gebrauch waschen und auf dem Salatseihier liegen lassen. Da die Stiele und Rippen der Blattgemüse die Leitungsröhrchen für die Nährstoffe sind, dürfen sie nur entfernt werden, wenn sie holzig sind, was bei älterem Gemüse dann und wann vorkommt. Aber auch dann können