Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Lesukra - die gesunde und frohe Küche der fortschrittlichen Hausfrau

Fischer, Friederike
Fischer, Friedrich

Heidelberg, 1936

VII. Rohkost al Beikost

urn:nbn:de:bsz:31-126216

Visual Library

Lesukra kurz 10 Minuten steril behandelt, gefüllt werden. Auf die Marmelade in Gläser gefüllt kann man auf die festgewordene Oberfläche ein rundes Papierblättchen legen, welches man vorher in Kirsch- oder Franzbranntwein getaucht hat.

Wegen des eigentümlichen Geschmacks verwendet man sehr zu Unrecht schwarze Johannisbeeren nicht gerne. Unter den Beerenfrüchten stehen aber gerade Johannisbeeren an erster Stelle, denn der Genuß wirkt heilend bei Gicht, Erkältungskrankheiten und dergleichen.

138. **Zwetschenmus.** 8—10 Pfund gewaschene entsteinte Früchte werden in die Einsätze verteilt und im Lesukra 40 Minuten gedünstet. Danach wird der Saft abgegossen und das Mark durch ein Sieb getrieben. Mit 1 Pfund Zucker wird das Mus auf das Feuer gesetzt und solange gekocht unter öfterem umrühren, bis der Löffel darin stecken bleibt. Sodann füllt man es in Gläser oder Töpfe, stellt diese in den Backofen, bis sich eine leichte Kruste gebildet, und bindet sie zu. Den Obstsaft kann man nach Belieben verwenden. Mit Zucker zu Gelee verarbeiten oder auch als Fruchtsaft behandeln.

VII. Rohkost als Beikost.

Wenn wir auch durch das Dünsten unserer Nahrung in gesundheitlicher Beziehung gegenüber der veralteten, wertvermindernden Kochweise einen großen Schritt vorwärts getan haben, so dürfen wir doch nicht verkennen, daß unser Körper noch Lebensstoffe (Vitamine usw.) benötigt, wenn auch in kleinen Mengen, die nur rohe, bzw. lebendige Frischnahrung, die noch nicht von einem künstlich erzeugten Wärmeeinfluß berührt wurde, zu liefern vermag. Folglich geht die Lesukra-Küche von dem Grundsatz aus, nur das zu dünsten, was unserem Geschmack roh nicht entspricht und was durch das Lesukra-Dünstverfahren für den Magen-Darm-Kanal erst aufnahmefähig gemacht werden muß. Unsere Regel lautet also nach der wissenschaftlichen Begründung: „Zu jeder gedämpften Nahrung täglich auch etwas Frischkost, wie Früchte, Rohgemüse oder Salate. Wildsalate sind ganz hervorragende Blutbildner und Blutreiniger; sie werden in gleicher Weise hergerichtet wie der bekannte Kopfsalat. Zu diesen gehören Löwenzahn, Wiesenschaumkraut, Gartenkresse, Beinwell, Boretsch, Hirtentäschel, Scharbock, Schafgarbe, Ehrenpreis, Wildcichorie, Brunnenkresse, Wegerich, Hopfen, Sauerampfer. Vom Sauerampfer werden zweckmäßig, da er eben sehr

sauer ist, nur mehrere Blätter zerschnitten und den Salaten zugefügt. Die Bitterstoffe in einigen der genannten Arten sollen uns nicht abhalten, diese vorzüglichen Salate dennoch zu essen; diese Salate sind das Beste mit, was an Nahrungsmitteln vorhanden ist. Die Wildsalate werden zweckmäßig feingeschnitten und mit etwas Zwiebel, Zitronensaft, Öl, evtl. etwas saurem Rahm, angemacht. Statt Zitronensaft nimmt man auch den Saft der Rhabarberstengel. Stark übersäuerte Personen vertragen vielfach keinen Zitronensaft. Die Wildsalate sollen im Frühjahr möglichst oft in der Woche, am besten täglich, genossen werden. Wo das nicht möglich sein kann, muß die rohe Nahrung in flüssiger Form dem Körper zugeführt werden. So wie eine Nahrung schmackhafter gemacht wird durch Gewürzzutaten, so können Pflanzensäfte verlorene Werte ersetzen und mithelfen die Gesundheit zu erhalten.

139. **Rohkostplatte** nach Dr. Bircher-Benner. 150 Gramm Knollensellerie, 100 Gramm Kohlrabi oder rote Rüben, 150 Gramm Möhren werden geschält, gewaschen und auf einer Raffel in feine Stifte geschnitten oder nach Geschmack auch gerieben. 1/2 kleiner Blumenkohl wird gerieben oder in kleine Röschen zerlegt. 80 Gramm Spinat, 1 kleiner Lauchstengel, einige Kohlblätter werden gewaschen und in feine Streifen, 200 Gramm Tomaten in dünne Scheiben geschnitten.

Zur fertigen Mayonnaise (siehe Mayonnaise) gibt man 1 Teelöffel — wer es liebt — aufgelösten Bienenhonig und macht damit die Gemüse einzeln an. Die Tomaten werden nur mit Öl, etwas Salz, Zitronensaft, gehackter Zwiebel und gewiegter Petersilie beträufelt. Auf einer flachen, runden Platte ordnet man die Gemüse abwechselnd in Farben hübsch nebeneinander. Als Garnitur verwendet man feingehackte oder kleine ganze Zwiebeln, gehackte Kräuter, schmale Lattichstreifen. Zu dieser Rohkostplatte können gedämpfte Kartoffeln oder im Lesukra zubereitete Klöße und dergleichen gereicht werden. Man kann auch nach dieser Art 2 oder 3 Gemüsesalate zurecht machen und servieren. Dieses hat den Vorteil, daß man möglichst viel Abwechslung bringen kann.

140. **Kopfsalat, Endiviensalat,** Brunnenkresse, Lattich usw., alles was zu frischen Salaten verwendet werden soll, muß ungefähr 1/2 Stunde in starkes Salzwasser kommen und wird danach mit reinem Wasser tüchtig nachgespült. Nach dem Waschen muß alles gut abtropfen. Weiche Salatarten werden kurz vor dem Essen angerichtet, während härtere Sorten vorteilhaft längere Zeit ziehen können. Die einfache Tunke wird wie folgt behandelt: 2 Eßlöffel Öl werden in die leere Schüssel gegossen, der Saft

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

einer halben ausgepreßten Zitrone, mit einer Messerspitze Salz vermischt, dazugetan. Ferner 1 ganz fein gehackte Knoblauchzehe, 1/2 feingehackte Zwiebel dazugegeben und tüchtig mit der Gabel geschlagen. Der Salat wird gut mit dem Sud vermengt. Der Tunke kann auch etwas Senf und Dill, wie auch Kerbel, Estragon, Pimpernell, Borretsch, Petersilie oder Schnittlauch beigemischt werden.

Salattunken und Mayonnaisen.

141. **Süßsaure Tunke.** 1/2 Teelöffel Senf, Saft einer halben Zitrone, 3 Eßlöffel Zucker, 1 Prise Salz, 1 Messerspitze Pfeffer, 2—3 Eßlöffel Öl werden sehr gut verrührt. Eignet sich gut für Weiß- oder Rotkraut.

142. **Tomaten-Tunke.** Zur gewöhnlichen Salattunke mischt man noch 1 Teelöffel Tomatenmark.

143. **Mayonnaise.** 1 Eigelb wird tüchtig gerührt und während dem langsam Öl hinzugeträufelt, bis das Ganze dick wird. Hierauf fügt man etwas Salz, Senf, 1 feingehackte Zwiebel und den Saft einer halben Zitrone dazu.

144. **Mayonnaise mit Kräuter.** Zur Mayonnaise fügt man 1/2 Teelöffel Spinatpulver, oder Tomatenpulver oder gewiegte Küchenkräuter hinzu.

145. **Zitronentunke.** 1 Zwiebel, 1 kleine Salzgurke, 1 hartgekochtes Ei, 1/2 Teelöffel Kapern, ein wenig Estragon und Pfefferminzkraut werden gehackt und mit 4—5 Löffel Öl, 3 Löffel Zitronensaft und etwas Salz vermischt.

Salate von gedämpften Gemüsen auch Halbrohplatten.

146. **Rübchen-, Sellerie- oder Kohlrabisalat.** Diese oder andere Gemüsearten werden zuerst wie an einer anderen Stelle geschildert (siehe unter Gemüse) im Lesukra gedünstet, in feine Scheibchen oder Stengelchen geschnitten und mit Salattunke vermischt angerichtet.

Man kann den vorgedünsteten Salaten auch etwas frisches Gemüse derselben Art beigeben und so einen glücklichen Nährwertsausgleich schaffen.

Obstsalate.

147. **Apfelsalat.** Ziemlich große Äpfel aushöhlen. Das Herausgenommene fein zerkleinern und mit gemahlenen oder zerschnittenen Nußkernen und dicker Eiertunke mischen und die Apfelhöhlung hiermit füllen.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

148. **Apfelsalat mit Rahm.** Apfelwürfel mit Bananenscheiben mischen, darüber Schlagrahm o h n e Zucker. (Rahm niemals mit Zucker mischen.) Darüber zuletzt noch geröstete Haferflocken oder Weizenflocken.

149. **Bananensalat.** Bananenscheiben mit reichlich Weizenflocken gemischt, letztere vorher knusprig rösten; mit Schlagrahm mischen (ohne Zucker) und über das Ganze einige Tropfen Zitrone.

150. **Traubensalat.** Eine Birne und eine Apfelsine (Orange) in Scheiben schneiden, dazu 12 Traubenbeeren und 2 Eßlöffel Wallnüsse und Pinienkerne (beides gemahlen). Alles mit Reis- evtl. auch anderen Flocken mischen. Dazu Schlagrahm (ohne Zucker).

151. **Rosinensalat.** Entkernte zerschnittene Rosinen, dasselbe Quantum zerschnittene Backpflaumen und etwas weniger zerschnittene Feigen. Dies mit Hafer- oder Weizenflocken mischen, in kleine Form drücken, umstülpen und darüber wieder ein Gemisch von gemahlenen Nuß- und Pinienkernen mit Schlagrahm. Eine kurze Zeit (1/4 Stunde) ziehen lassen.

152. **Feigensalat.** 6 Feigen, 1 Dattel, 2 Backpflaumen fein mahlen, hinzu 2 Eßlöffel gemahlenes Johannisbrot und den Saft einer Apfelsine. Mit Reisflocken (in Ermangelung dessen, Hafer- oder Weizenflocken) anrichten.

153. **Pflaumensalat.** 3 Teile Pflaumen entsteint und 1 Teil Pignolien (Pinienkerne). Letztere gemahlen über die Pflaumen. Statt Pinienkerne auch Erdnüsse; immer roh, da sie geröstet sehr nachteilig wirken.

154. **Pfirsichsalat.** Entsteinte Pfirsiche oder Aprikosen in Würfel geschnitten und mit gemahlenen Pinienkernen oder Erdnüssen gemischt.

155. **Ananassalat.** Ananas in Scheiben geschnitten und mit gemahlenen Erdnußkernen überstreut (evtl. auch andere Nußarten).

156. **Nußsalat.** Geschälte, saure Äpfel werden vom Kernhaus befreit und in Würfel geschnitten, dann mit geschälten und zerschnittenen Nußkernen (dasselbe Gewicht) gemischt; darüber Schlagrahm.

157. **Indianersalat.** Entkernte und in Würfel geschnittene saure Äpfel, dann je dasselbe Gewicht an Tomatenscheiben, an Rohrzucker und an entsteinten Rosinen; das halbe Gewicht an zerschnittenen Zwiebeln mit Knoblauch, etwas Curry oder Paprika und Ingwerpulver hinzu und zuletzt viel Zitronensaft. Alles gut mischen und im geschlossenen Gefäß ziehen lassen.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg