

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

14. Teil: Einige Winke für die Hausfrau

[urn:nbn:de:bsz:31-305205](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-305205)

etwas lauwarmes Wasser daran gegeben und gut zu einem dicken Brei verrührt, den man zum Aufgehen in die Wärme stellt. Ein- bis zweimal rührt man um und läßt ihn dann abermals aufgehen. Als- dann füllt man den Hefeansatz in einen Steinguttopf, bindet den Topf zu und stellt ihn an einen kühlen Ort. Schon nach 3 Tagen ist die Hefe gebrauchsfertig. Beim Backen verfährt man genau so wie mit gekaufter Hefe, jedoch nimmt man auf 1 Pfd. Weizenmehl 3 Eßlöffel Hefe. Diese Hefe hält sich lange und kann immer wieder zum Neu- ansetzen eines Hefetopfes verwendet werden.

Senf zu bereiten, 1. Art.

$\frac{1}{4}$ Liter Weinessig läßt man zum Kochen kommen, läßt ihn erkalten und rührt ihn mit 2 Eßlöffeln gelbem und 1 Eßlöffel grünem Senfmehl zu einem dicken Brei an. Der Senf wird in ein Glas gefüllt und das Glas mit Pergamentpapier oder Zellophan zugebunden.

Senf zu bereiten, 2. Art.

60 g gelbes und 30 g grünes Senfmehl werden mit kochendem Essig angerührt, bis der Senf schön glatt ist und dann erkalten lassen.

Senf zu bereiten, 3. Art.

Man läßt süßen Apfelsaft von der Kelter weg zur Hälfte einkochen. Unterdessen gibt man 3 Eßlöffel gelbes und 2—3 Eßlöffel grünes Senfmehl in eine Schüssel, rührt das Senfmehl mit der heißen Flüssigkeit so dick an, wie man den Senf benötigt und bewahrt ihn zugebunden in einem Glas auf.

14. Teil:

Einige Winke für die Hausfrau

Nochmals einige Worte über die Wichtigkeit der Gemüse- nahrung.

Die größte Bedeutung für die Ernährung neben ihrem Vitamingehalt haben die **G e m ü s e** wegen ihrer mineralischen Salze, so vor allem Kalk, Phosphor und Eisen, die zum Aufbau der Knochen und Gewebe und zum Verlauf aller Stoffwechselforgänge unentbehrlich sind. Unter den Mineralstoffen wird dem Eisen der grünen Gemüse, insbesondere des **S p i n a t s**, wegen der blutbildenden Eigenschaft eine besondere Wichtigkeit zugeschrieben.

Erfolg hatte dieser Rat früher selten, weil man nicht wußte, daß die übliche Zubereitung des Spinatgemüses seine bedeutenden natürlichen Heilkräfte vernichtet.

Von den Garmachungsverfahren sind Dämpfen und Dünsten günstiger als Kochen. Dämpfen heißt gar machen im Wasserbad; Dünsten heißt gar machen im eigenen Saft unter Zugabe von wenig Flüssigkeit. Ubriges Gemüsewasser ist stets zu Suppen oder Tunken zu verwenden. Gemüse wird geschält; alle verwendbaren Teile, wie Gemüsestrunk, Spargelschalen, Erbsenschoten usw. sind in Kräuter- oder Fleischbrühe zu verwenden oder für den Winter zu trocknen. Geputztes und vorbereitetes Gemüse läßt man nicht lange im Wasser liegen, weil dadurch die Nährstoffe verloren gehen. Beim Kochen der grünen Gemüse behalte man einen kleinen Teil zurück und gebe diesen in rohem Zustand fein verwiegt dem fertig gekochten Gemüse kurz vor dem Anrichten zu. Unter den fertigen Spinat läßt sich sehr gut etwas fein verwiegte Kresse verwenden, wodurch der Geschmack sehr gehoben wird.

Neuseeländer Spinat besitzt von allen Spinatsorten wohl den kräftigsten Geschmack.

Die Spinatsaison dauert von Oktober bis Mai.

Spinat roh verwiegt, Kerbel oder Petersilie sollte man täglich etwas an die Suppe geben, wodurch der Nährwert bedeutend erhöht wird. Diese Blätter werden gewaschen, auf ein Tuch zum Trocknen gelegt und kurz vor Gebrauch fein verwiegt der fertigen Suppe zugegeben.

Kopfsalat und Endivien werden von den äußeren schlechten Blättern befreit, gründlich gewaschen und dann erst werden die Blätter zerkleinert oder fein geschnitten.

Wenig bekannt ist der Hausfrau, daß sie in den Tomaten ein gutes Mittel besitzt, versalzene Gerichte zu verbessern. Man läßt einige Tomaten mitkochen und entfernt sie hinterher.

Bei Sauerkraut wird man drei Viertel der Menge kochen und ein Viertel nachträglich in rohem Zustand zusetzen. Nach Belieben kann man das rohe Kraut etwas kurz schneiden.

Auch die Kartoffel zählt zu unseren wichtigsten Nahrungsmitteln. Die Kartoffel ist ein so hochwertiges, vielseitiges, nahrhaftes und schmackhaftes Gericht, daß wir vielmehr Gebrauch davon machen sollten als bisher. Wer heute noch behauptet, die Kartoffel sei nur Füllmaterial, der beweist damit, daß er über die wirtschaftliche Bedeutung und den großen Nährwert dieser Frucht nicht genügend unterrichtet ist. Ein Ei enthält nicht mehr nutzbares Eiweiß als eine große Kartoffel, andererseits ist der allgemeine Nährwert der Kar-

toffel anderthalbmal größer als der eines Eies (ein Ei hat 75 Wärmeeinheiten, eine große Kartoffel 170 Wärmeeinheiten). Kartoffeln werden dünn geschält, da das Eiweiß direkt unter der Schale sitzt. Den meisten Nährwert haben die Kartoffeln in der Schale gekocht, am leichtesten verdaulich sind sie in Form von Brei, daher auch für die Krankenkost sehr geeignet. Außerdem kann man bei Schwerkranken, und Kindern dem Kartoffelbrei etwas Rohgemüsesaft, z. B. Spinat-, Gelberüben- oder Tomatensaft zugeben, wodurch der Nährwert bedeutend erhöht wird. Läßt man zerschnittene Kartoffeln längere Zeit im Wasser liegen, so wird das Stärkemehl ausgelaugt und geht verloren. Deshalb zerkleinere man die Kartoffeln erst kurz vor dem Aufstellen. Das Salz ist beim Kochen der Kartoffeln stets in das Wasser, nicht obenauf zu geben.

Der Spargel darf nie gewässert werden. Für den nächsten Tag bestimmte Spargeln hüllt man in ein nasses Tuch; ebenso kann man die geputzten Spargeln bis zum Gebrauch mit einem feuchten Tuch bedecken, jedoch nie ins Wasser legen.

Ein Teil der Pflanzennahrung sollte möglichst immer als Frischkost gereicht werden; dazu eignen sich hauptsächlich Gelberüben, Spinat, Tomaten, Gurken, Rettiche, Roterüben.

Das Obst leistet dem Organismus die besten Dienste, wenn es vor der Mahlzeit genossen wird. Obst enthält einfach löslichen Zucker, wie er sich im Honig vorfindet. Es sind Traubenzucker, Fruchtzucker und Rohrzucker, die unmittelbar verdaulich sind, also gleich in das Blut übergehen. Obst liefert doppelt soviel Energien wie Rüben, Schnittbohnen und Kohlgemüse und drei- bis fünfmal soviel wie Salate. Von 100 g Obst empfangen wir durchschnittlich 55—70 Kalorien. Von Bedeutung ist ferner der Gehalt des Obstes an Kalk, phosphorsauerem und anderen Salzen. Das wundervolle Aroma, der Duft des Obstes rühren von ätherischen Bestandteilen her; an wohl-schmeckenden und erfrischenden Substanzen enthält es Fruchtsäuren, wie Apfelsäure, Weinsäure, Zitronensäure. Obst ist kein Luxusartikel und kein Genußmittel, wie lange Zeit angenommen wurde; es ist Nahrungsmittel. Es spielt in der Ernährung unserer Breiten als Vitaminquelle eine wichtige Rolle. Der Gehalt an Vitamin A ist besonders reich in den stark gefärbten Obstsorten, wie Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, roten Johannisbeeren, Hagebutten, Ebereschen, roten Kirschen und blauen Pflaumen. Der Gehalt an Vitamin C ist stark abhängig von der Sonneneinwirkung. In Jahren mit schlechtem Wetter ist er sehr gering; ebenso in minderwertigen Obstsorten und bei gekochtem Obst.

Von der Getreidenahrung.

Von den Getreidearten sind besonders Hafer und Buchweizen hervorzuheben. Der Hafer ist eine deutsche Frucht und sollte viel mehr Verwendung finden, als es bisher geschehen ist. Er ist außergewöhnlich schmackhaft, wenn man es versteht, ihn richtig in der Küche zu behandeln. Es ist wichtig, gute Haferflocken und Grütze zu verwenden. Frische Ware darf keinen bitteren Geschmack haben. Hafernährmittel enthalten ungefähr 6mal soviel Fett als Weizenmehl. Der Eiweißgehalt übersteigt den des Weizens. Auch Grünkern findet noch viel zu wenig Verwendung. Als Grünkern bezeichnet man die halbreife Frucht des Spelz oder Dinkels, welche in Darren auf dem Feld gedörnt wird. Der Grünkern wird in Süddeutschland angebaut. Durch stärkere Verwendung des Grünkerns in unserer Küche unterstützen wir die einheimische Landwirtschaft.

Eiweiß und Fett aus der Sojabohne.

Um den Nährwert von Mehlspeisen und Gebäck zu erhöhen, können wir statt der Eier Sojamehl verwenden. Seit Jahren wird der Anbau der Sojabohne versuchsweise in Deutschland durchgeführt, besonders auf dem wenig ertragreichen Boden des deutschen Ostens. Bald kommt das Sojamehl bei uns wieder in den Handel und ist in Feinkost-, Lebensmittel- und Reformgeschäften erhältlich. 1 Pfd. Edelsoja kostete früher 54 Rpf. und entspricht dem Nährwert von 27 Eiern oder 2 Pfd. Rindfleisch. Ein Eßlöffel Sojamehl entspricht dem Nährwert eines Eies und kostet 2 Rpf. Das Sojamehl enthält hochwertiges Eiweiß, außerdem Fett und Kohlehydrate. Zu den Kohlehydraten gehören Traubenzucker, Fruchtzucker, Rohrzucker, Stärkemehl. Sie finden sich in großer Menge in den Pflanzen vor, im Tierkörper nur in geringer Menge. Sie gehören zu den wichtigsten Nahrungsstoffen. Aus der Sojabohne wird auch Öl gewonnen.

Gewürzkräuter.

Viele deutsche Gewürzkräuter sind in der Küche zu verwenden. Die Kräuter werden gewaschen, auf ein Tuch zum Trocknen gelegt und kurz vor Gebrauch zerkleinert.

1. Petersilie fein verwiegt zu Quark, Kräuterbutter, Kräuternessig, Suppen, über die fertigen Speisen gegeben, ist sehr wertvoll.
2. Schnittlauch an Suppen, Salate, Quark, Kräuterbutter. Er darf nicht mitkochen.
3. Kerbel zu Suppen, auch mit Sauerampfer zusammen; Kerbel roh, fein verwiegt zur Suppe oder Kräuterbutter.

4. Sauerampfer zu Kräuter-, Kerbel- und Kartoffelsuppe.
5. Dill oder Gurkenkraut zu Gurkensalat, Kopfsalat, zum Einmachen der Gurken, als Dillbeiß und in Kräuteressig.
6. Estragon zu Salaten, zum Einmachen von Gurken, in Kräuter-
soße, Kräuteressig.
7. Boretsch zu Salaten und in Kräuteressig.
8. Majoran oder Wurstkraut zu Majorankartoffeln und zur Wurst-
bereitung.
9. Salbei zu Aal in Salbei, an Tomaten- und Gurkensalat, in Kräu-
terbutter und zu Bratkartoffeln.
10. Pimpernelle zu Salaten, Kräuterbeiß und in Kräuteressig. (Lisa
Mars schreibt in ihrem Kräuterbuch: „Iß viel Pimpernelle, dann
stirbst Du nicht so schnelle.“)
11. Liebstöckl oder Maggikraut an Kräuterbrühe, Salate, Gemüse,
Kartoffeln.
12. Tripmadam zu Salaten und Kräuteressig.
13. Bohnenkraut mit seinem kräftigen Geschmack zu frischen und
eingemachten Bohnen.
14. Zitronenmelisse riecht und schmeckt nach Zitrone. Als Würze
an Salate, Kräutersoßen, in Kräuteressig und die Blätter zu Tee
getrocknet unter Pfefferminz.
15. Basilikum, die Königin der Kräuter, hat einen sehr würzigen Ge-
schmack. Nur das kleinblättrige Basilikum verwenden zu Soßen,
Marinaden, Salaten, Kräuterbutter.
16. Mohn als Gewürz auf Brot und Gebäck.
17. Kümmel für Kümmelkraut, Quark, Gebäck.
18. Thymian; der wild wachsende Wiesenthymian hat einen sehr
scharfen und würzigen Geruch. Nur in kleinen Mengen zu Bei-
güssen, Kräuteressig verwenden; auch in getrocknetem Zustand
pulverisiert.
19. Lorbeerblatt ist das getrocknete Blatt des Lorbeerbaumes, es
riecht und schmeckt stark gewürzhalt und kommt in getrock-
netem Zustand in den Handel. Hauptsächlich in Ragout und zu
Kräuteressig, den man zum Würzen von Ragouts usw. verwendet.
20. Anis hauptsächlich zu Backwerk.

21. Wacholderbeeren zum Einmachen der Gemüse, wie Sauerkraut und saure Rüben.
22. Koriander zum Einlegen der Rotrüben.

Von den Pilzen.

Beim Sammeln der Schwämme achte man darauf, daß man sie nicht ausreißt, sondern an ihrem unteren Teile abschneidet und den Stumpf mit Erde bedeckt, damit der im Boden oft dicht neben dem Stil schon angelegte Nachwuchs erhalten bleibt. Man meide Schwämme, welche von Insekten angefressen sind, und sammle besonders junge Pilze. Da die Pilze rasch verderben und dadurch gesundheitsschädlich werden, empfiehlt es sich, sie bald nach dem Sammeln zu kochen, zu trocknen oder einzumachen. Dies gilt hauptsächlich für Pilze, welche während des Regens gesammelt worden sind.

Die Heilkraft der Petersilie.

Jedes Kind kennt die Petersilie als Würzpflanze. Viel weniger aber weiß man von den Heilkräften, die in ihr stecken, und zwar sowohl in den Blättern, als auch in ihren Wurzeln und Samen. Zurückzuführen ist die Heilwirkung der Petersilie hauptsächlich auf in ihren Wurzeln und Samen reichlich, aber auch in den Blättern in genügender Menge enthaltenes ätherisches Öl, das den Blutkreislauf anregt, was zur Folge hat, daß der Darm kräftiger arbeitet und damit die Verdauung gefördert wird. Das Petersilienwasser — aus 20 g Blättern und Wurzeln bestehend, mit 1 Liter kochendem Wasser angebrüht — ebenso wie das aus den Samen gepreßte Öl sind altbewährte wirksame Mittel zur Förderung der Nieren- und Blasen-tätigkeit.

Darum sollte die Hausfrau möglichst oft beim Anrichten fein verwierte Petersilie an die Suppe geben. Die gewaschene Petersilie soll möglichst trocken sein, ehe man sie verwiert. (In einem Tuch ausschleudern.) Die Stiele sind mitzuverwenden, oder in Kräuter- oder Fleischbrühe zu geben.

Von den Fischen.

Ganze Fische werden mit kaltem Wasser beigestellt, nicht gekocht, sondern nur auf der Seite des Herdes ziehen lassen. Sobald man die Flossen leicht herausziehen kann, sind die Fische gar.

Von den Zwiebeln.

Verwierte Zwiebeln darf man nicht auf dem Brett liegen lassen, da es den Saft auszieht.

Das Salz im Haushalt.

Das ungelöste Kochsalz ist ein vorzügliches Reinigungsmittel. Eiserne Pfannen oder Gefäße aus Gußeisen oder Blech, Kuchenbleche, in denen gebraten oder gebacken wird, reinigt man am besten, indem man sie erwärmt und dann trocken mit Salz abreibt, wobei ein Stück Papier bessere Dienste leistet als ein Tuch. Durch dieses Verfahren verhindert man das lästige Ansetzen der Speisen und erhält die Pfannen sauber und glänzend, ohne daß das Material angegriffen wird.

Diät bei Gicht.

Bei Gicht werden empfohlen: frisches Obst, grüne Gemüse, wenig Fleisch, reichlich frisches Wasser, viel Spargeln, Petersilie, Sellerie, Salate und Zitronensaft (bis 5 Früchte am Tag).

Ernährung bei Verdauungsstörung.

Erdbeerblätter, Brombeerblätter, Pfefferminz, wenig Waldmeister getrocknet ergeben einen heilsamen Tee gegen Durchfall und Leibschmerzen. Trauben- und Apfelsaft dienen bei Durchfall als einzige Nahrung oder saure Äpfel roh gerieben mit der Schale genossen bei akuten Magenkatarrhen. Die Äpfel werden gerieben, damit die bereits gereizte Schleimhaut des Darmes durch die groben Apfelstücke nicht neuen Reizen ausgesetzt wird. Hierdurch würde die Heilung nur langsam zustandekommen. Gekochte Äpfel können nicht für diesen Zweck Verwendung finden, da durch den Kochprozeß chemische Veränderungen auftreten. Die vorzüglichen Resultate der Apfeltage kommen zustande hauptsächlich durch den Gehalt an Fruchtsäuren. Je saurer die Äpfel sind, um so größer ist der Erfolg. 1—2tägliches Fasten. Das lästige Durstgefühl, das auf den großen Wasserverlust der Gewebe durch die flüssigen und breiigen Entleerungen zurückzuführen ist, stillt man am besten mit dünnem, lauwarmem Tee. Gegen den Durchfall helfen auch Kartoffelsuppe, Kartoffeln in der Schale und rohe, geriebene Gelberüben als alleinige Nahrung.

Stärke zu bereiten aus Roßkastanien.

Die Kastanien werden von der äußeren Schale befreit, dann wird die innere Haut entfernt und die Kastanien auf der Mandelmühle gemahlen. Man gibt die Masse in eine Schüssel und gießt soviel Wasser zu, daß die Kastanien vollständig bedeckt sind. So läßt man sie einen Tag stehen und gießt das Wasser ab. Man rührt nochmals frisches Wasser darunter und läßt sie wieder einen Tag stehen. Das Wasser muß so oft erneuert werden, bis die Stärke vollständig rein und weiß ist. Dann läßt man sie trocknen und bewahrt sie in einer Schachtel auf.

Bittere Gurken.

Die Gurken sind in den Monaten Juli, August und September eine sehr beliebte und begehrte Speise. Leider wird der Genuß oft durch einen bitteren Beigeschmack vergällt, der besonders bei den späteren Sorten auftritt. Diesem üblen Beigeschmack kann leicht abgeholfen werden. Das Bittere befindet sich nämlich am Stiel der Gurken. Man schneide daher bei solchen Gurken ein nicht zu kleines Stück ab und schäle von der Spitze aus nach dem Stiel. Dieser bittere Beigeschmack kommt hauptsächlich daher, daß die Gurken im Garten, wie man sagt, „bloß“ liegen und dauernd von der Sonne beschienen werden. Es braucht daher im Garten nur dafür gesorgt zu werden, daß die Früchte von den Blättern beschattet werden. Auch ein regelmäßiges Begießen der Pflanzen wirkt gegen das Bitterwerden der Gurken.

Maße und Gewichte

1 gehäufte	Kaffeelöffel	Zucker	wiegt etwa	10 g
1 gestrichener	Eßlöffel	"	" "	15 g
1 gehäufte	Eßlöffel	"	" "	20 g
1 gestrichener	Eßlöffel	Salz	" "	10 g
1 gestrichener	Eßlöffel	Mehl	" "	10 g
1 gehäufte	Eßlöffel	"	" "	15 g
1 gestrichener	Eßlöffel	Grieß	" "	10 g
1 gehäufte	Eßlöffel	"	" "	20 g
1 gehäufte	Eßlöffel	Haferflocken	" "	20 g
1 gehäufte	Eßlöffel	Hafergrütze	" "	20 g
1 leicht gehäufte	Kaffeelöffel	Hirschhornsalz	" "	6 g
1 gestrichener	Eßlöffel	"	" "	10 g

(Hirschhornsalz verwendet man im Verhältnis 1 g auf je 100 g Mehl.)