

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Einfach und gut**

**Trunk-Kälble, Lina**

**Karlsruhe, 1947**

Von den Zwiebeln

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

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.