

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Gewürzkräuter

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

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 Kräutersoße, Kräuteressig.
7. Boretsch zu Salaten und in Kräuteressig.
8. Majoran oder Wurstkraut zu Majorankartoffeln und zur Wurstbereitung.
9. Salbei zu Aal in Salbei, an Tomaten- und Gurkensalat, in Kräuterbutter 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 Geschmack. 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 Beigüssen, Kräuteressig verwenden; auch in getrocknetem Zustand pulverisiert.
19. Lorbeerblatt ist das getrocknete Blatt des Lorbeerbaumes, es riecht und schmeckt stark gewürzhalt und kommt in getrocknetem 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.