

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Einfach und gut**

**Trunk-Kälble, Lina**

**Karlsruhe, 1947**

Eiweiß und Fett aus der Sojabohne

[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.