

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Nochmals einige Worte über die Wichtigkeit der Gemüsenahrung

[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.