

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Einfach und gut**

**Trunk-Kälble, Lina**

**Karlsruhe, 1947**

Senf zu bereiten, 1. Art

[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.