

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Einfach und gut**

**Trunk-Kälble, Lina**

**Karlsruhe, 1947**

[Einführung]

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

dämpfer gar gedämpft und sofort angerichtet. Kastanien lassen sich sehr gut als Garnitur zu Gemüseplatten, wie Rosenkohl und Rotkraut verwenden.

### **Pilzgemüse.**

Zu Pilzgemüse kann man eine Pilzsorte nehmen oder verschiedene Sorten mischen, dadurch wird der Geschmack nicht etwa beeinträchtigt. Solche Mischgerichte schmecken im Gegenteil ausgezeichnet. Die Pilze werden mehrmals gewaschen, bis aller Sand entfernt ist, dann in Stücke geschnitten und in wenig Butter gedämpft etwa 20 Min. Nun streut man 1 Eßlöffel Mehl darüber, löscht mit Kräuterbrühe ab, gibt etwas Salz und fein verriebene Petersilie zu und richtet das Gemüse an.

## **3. Teil:**

# **Fleischspeisen**

Die Nahrung dient dem Menschen zur Erhaltung der Arbeitskraft und der Gesundheit. Es ist daher eine wichtige Pflicht der Hausfrau, für zweckmäßige Ernährung der Familie zu sorgen. Unter richtiger Ernährung versteht man, die Speisen so zusammenzustellen, daß sie alle Stoffe enthalten, welche zum Aufbau des Körpers nötig sind und hierzu gehören: Eiweiß, Fette, Kohlehydrate, das sind Stärkemehl und Zucker, außerdem Salze und Wasser, welche man als Nährstoffe bezeichnet. Eiweiß, Fett, Stärkemehl und Zucker entnehmen wir dem Tier- und Pflanzenreich, Wasser und Salze dagegen liefert uns das Mineralreich.

Die wichtigsten dieser Nährstoffe sind die Eiweißstoffe. Sie sind zum Aufbau des Körpers unentbehrlich und können durch keinen anderen Nahrungsstoff ersetzt werden. Aus den Eiweißstoffen werden Blut und Muskeln gebildet, daher werden sie auch Baustoffe oder Gewebekörper genannt. Die Eiweißstoffe kommen in festem und flüssigem Zustand in den Nahrungsmitteln vor, sind geruch- und geschmacklos und zersetzen sich sehr leicht. Sie haben ihren Namen von dem Hühnereiweiß und finden sich z. B. im Fleisch, in den Eingeweiden, in den Fischen, in der Milch, ferner in den Hülsenfrüchten und im Getreide in größeren Mengen vor. Diese Nahrungsmittel können ihres hohen Eiweißgehaltes wegen als sehr nahrhaft bezeichnet werden.