

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

2. Teil: Gemüse

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

das gebähte, gemahlene und gesiebte Brot darunter gegeben, so daß ein ziemlich fester Teig entsteht. Sollte der Teig zu fest sein, so gibt man etwas Milch zu, ist der Teig zu weich (Probekloß machen), so gibt man etwas Mehl darunter. Weitere Zubereitung wie Markklöße.

2. Teil: Gemüse

Über den großen Nährwert der Gemüse wurde im Vorwort bereits berichtet. Man nehme stets nur soviel Wasser zum kochen oder abbrühen, als nötig ist, so daß kein Kochwasser mit seinen wichtigen Salzen verlorengeht. Von jeher wird Blutarmen und Bleichsüchtigen von den Ärzten das häufige Essen von eisenhaltigem Spinat angeraten. Gelberüben-, Tomaten- oder Spinatsaft ist ein wichtiger Zusatz zur Kindermilch.

Vitamine sind in allen Gemüse- und Obstarten enthalten; sie sind die Hauptursache der belebenden Erfrischung, die besonders nach dem Genuß von Salat und rohem Obst empfunden wird. Durch zu langes Kochen wird nicht nur das kostbare Vitamin zerstört, auch das zur normalen Blutbildung notwendige Eisen nebst den übrigen lebenswichtigen Nährsalzen wird vernichtet. Außerdem lösen sich diese Stoffe im Kochwasser auf, das in der Regel weggeschüttet wird. Spinat ist das hervorragendste Mittel zur Blutbildung. Er soll deshalb auch roh, als Salat zubereitet, gegessen werden. Die Kunst des Kochens nach den neuen Erkenntnissen der Ernährungsforschung besteht also darin, nicht unter allen Umständen kochen zu wollen, sondern zu überlegen, ob man nicht auch frische Nahrung in ungekochtem Zustand auf den Tisch bringen kann.

Von den Spinatpflanzen.

Unter diesem Namen vereinigt man in der Praxis alle Pflanzen, welche wie Spinat zubereitet werden und diesen ersetzen können.

Der Gartenspinat kommt in verschiedenen Sorten vor, die sich aber im Geschmack ziemlich gleichen. Aus seinen Blättern bereitet man auch eine Farbe, Spinatgrün, zum Färben anderer Speisen, z. B. in der Konditorei zum Garnieren von Torten.

Zu den Wildgemüsen zählen: Gartenmelde, auch wilder Spinat genannt, Brennessel, Schafgarbe, Spitzwegerich, Löffelkraut, Löwenzahn, Schmalzkraut (auch Schmalzblättchen genannt). Diese Wildgemüse werden auf die gleiche Weise wie Spinat zubereitet. Je nach Belieben können noch einige frisch gekochte, durch ein Sieb gestrichene Kartoffeln hinzugefügt werden.

Gedämpfter Spinat, 1. Art. (Cremespinat.)

In einem Stückchen Butter dünstet man eine feingeschnittene Zwiebel leicht an, gibt den gewaschenen, fein gehackten, rohen Spinat zu und läßt ihn kurze Zeit dämpfen, streut auf 1½ Pfd. Spinat 1 Eßlöffel Mehl darüber, würzt mit etwas Salz und verdünnt das Gemüse mit Kräuterbrühe.

Spinat, 2. Art.

Der Spinat wird geputzt, einige Male gewaschen, im Kartoffeldämpfer gar gedünstet und fein verwiegt. Eine fein geschnittene Zwiebel wird mit etwas Butter glasig gedämpft, das Gemüse zugegeben und, soviel als nötig, mit dem Gemüsewasser nachgefüllt. Mit 2 Eßlöffeln Mehl und kalter Gemüsebrühe rührt man ein Teiglein an, gibt dies nebst etwas Salz zu und läßt das Gemüse noch einmal aufkochen. Größere Mengen Spinat werden in wenig Wasser gekocht und das übrige Gemüsewasser zur Suppe verwendet.

Spinat, 3. Art.

Etwa 1½ Pfd. junger Spinat wird gewaschen und die Blätter vom Strunk gelöst. Man gibt ihn zum Abtropfen auf ein Sieb. Fein geschnittene Zwiebeln und 1 Eßlöffel Mehl werden in etwas Butter gelb geröstet, mit Kräuterbrühe abgelöscht, die Spinatblätter, etwas Salz zugegeben und der Spinat etwa 20—30 Min. gedämpft, bis die Blätter weich sind.

Neuseeländer Spinat, Löwenzahn, zarte Brennessel.

Das geputzte, gut gewaschene Gemüse wird in kochendes, schwach gesalzenes Wasser gegeben und in offenem Topfe rasch zum Kochen gebracht, damit es seine grüne Farbe behält. Dann wird es abgeschüttet und fein verwiegt. In wenig Butter dämpft man fein geschnittene Zwiebeln, gibt das Gemüse zu, streut 1 Eßlöffel Mehl darüber und verdünnt, soviel als nötig, mit Gemüsebrühe. Will man das Gemüse sämig haben, so rührt man noch ein Mehlteiglein ein.

Mangold.

Die jungen Mangoldblätter können wie Spinat zubereitet werden. Bei allen diesen grünen Gemüsearten wird der Nährwert bedeutend erhöht, wenn man eine Handvoll rohes Gemüse zurückbehält, fein verwiegt und zuletzt dem fertigen Gemüse beifügt.

Mangoldstiele.

Wenn der Mangold im Sommer groß ist, werden die Stiele abgestreift, leicht abgezogen, in halbfingerlange Stücke geschnitten und in Kräuterbrühe oder schwach gesalzenem Wasser weich gekocht.

Unterdessen rührt man ein Mehlteiglein an, gibt es zu und mengt zuletzt ein Stückchen Butter darunter.

Wirsing.

Das Gemüse, welches aus festen Köpfen bestehen soll, wird von den schlechten Blättern befreit, die dicken Rippen und der Strunk entfernt. Man kocht das gewaschene Gemüse mit wenig Wasser oder Kräuterbrühe gar und schüttet das Wasser ab zur Bereitung der Mehlschwitze. Der Wirsing wird fein verwiegt oder im Seiher mit dem Messer zerkleinert. Fein geschnittene Zwiebeln werden in etwas Butter oder Fett glasig gedünstet, das Gemüse zugegeben, ein Mehlteiglein eingerührt oder das Gemüse mit Mehl bestäubt und mit der Gemüsebrühe, soweit nötig, verdünnt. Man läßt es kurz aufkochen. Wildgemüse wie Spitzwegerich oder Schmalzblättchen werden ebenso zubereitet.

Winterkohl oder Krauskohl.

Er wird auf die gleiche Weise wie Spinat zubereitet. Der Winterkohl muß zuerst einen Frost durchgemacht haben, sonst ist er rau und kaum zu gebrauchen.

Rotkraut.

Es wird auf die gleiche Weise zubereitet wie Bayrisch Kraut.

Weißkraut auf pommersche Art.

Das geputzte Gemüse wird in Kräuterbrühe weich gekocht, zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben, fein gewiegt, oder durch die Fleischmaschine getrieben. Reichlich feingeschnittene Zwiebeln werden in etwas Butter leicht gedämpft, das Gemüse, etwas Salz und Muskat zugegeben und mit Kräuterbrühe nachgefüllt. 2 Eßlöffel Mehl werden mit Milch glatt gerührt und zugegeben. Das Ganze wird mit reichlich Muskat gewürzt. Nun läßt man alles unter öfterem Umrühren nochmals aufkochen. Durch Zugabe von reichlich Zwiebeln und Muskat erhält das Gemüse einen sehr kräftigen Geschmack.

Weißkohl nach Bremer Art.

Ein Stückchen Schweinefleisch wird mit Wasser aufgesetzt. Das Kraut wird wie zu Bayrisch Kraut vorbereitet. Sobald das Wasser kocht, gibt man das Weißkraut zu und läßt es etwa $\frac{1}{2}$ Std. dämpfen. Unterdessen werden Kartoffeln gewaschen, geschält, in Würfel geschnitten und nebst etwas Salz zugegeben. Man nimmt das Fleisch heraus, schneidet es in kleine Würfel und mengt es kurz vor dem Anrichten unter das Gemüse. 1—2 Eßlöffel Mehl werden in etwas Fett braun geröstet, mit Krautbrühe abgelöscht, 1 Eßlöffel Essig hinzugefügt und über das Gemüse gegeben, welches man noch etwa

10 Min. gut durchkochen läßt. Ist das Schweinefleisch sehr fett, so kann das Braunmehl mit kalter Flüssigkeit angerührt werden, um Fett zu sparen.

Weißkohl in braunem Beiguß. Norddeutsches Gericht.

Ein Krautkopf wird geputzt, gewaschen, in Stücke zerlegt, wobei man die dicken Rippen entfernt, in Salzwasser weich gekocht und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Mit Fett und 2—3 Eßlöffeln Mehl bereitet man eine braune Mehlschwitze und gibt das Gemüse nebst etwas Maggiwürze zu. Man läßt es noch kurz aufkochen.

Kümmelkraut.

Hierzu verwendet man Weißkraut oder Wirsing. Das geputzte Kraut wird von den dicken Rippen befreit, in Stücke zerlegt, gut gewaschen und in Kräuterbrühe oder Wasser weich gekocht. Dann wird es abgeschüttet und im Seiher etwas zerschnitten. Man bereitet mit einem Stückchen Butter, fein geschnittener Zwiebel und 1—2 Eßlöffeln Mehl eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsebrühe ab, gibt das Kraut nebst etwas Salz und Kümmel zu und läßt es noch kurze Zeit dämpfen. Will man den Beiguß etwas dicker haben, so rührt man noch 1—2 Eßlöffel Mehl mit kalter Flüssigkeit an, gibt das Mehlteiglein unter beständigem Rühren dem Gemüse zu und läßt es noch einmal aufkochen.

Bayrisch Kraut.

Nachdem die äußeren schlechten Blätter und der Strunk vom Kraut entfernt sind, wird es gewaschen, fein geschnitten oder gehobelt, etwas Essig, Salz und Zucker zugefügt und einige Stunden beschwert. Fein geschnittene Zwiebeln werden in heißem Fett leicht angedünstet, das Kraut nebst einem geschälten, in Stücke geschnittenen Apfel, nach Belieben etwas Kümmel und 1 Schöpfer heißes Wasser zugegeben und $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ Std. dämpfen lassen. Man kann auch ein Glas alkoholfreien Apfelsaft, Wein oder Most zufügen, was den Geschmack verbessert.

Strunkgemüse.

Beim Einschneiden von Weißkraut lassen sich die Strünke sehr gut als Gemüse verwenden. Diese werden von den holzigen Teilen befreit und in Stäbchen geschnitten. In wenig gesalzenem Wasser läßt man sie gar werden. Unterdessen wird eine helle Mehlschwitze hergestellt. Die Butter läßt man zergehen, gibt das nötige Mehl, nach Belieben auch etwas fein geschnittene Zwiebel zu, löscht mit Gemüsebrühe ab und gibt dies über das Gemüse. Will man den Beiguß dicker haben, so gibt man noch ein Mehlteiglein zu. Auf diese Weise benötigt man weniger Fett.

Rosenkohl.

Die fest geschlossenen Rosen werden geputzt, am Stiel mit dem Messer kreuzweise eingeschnitten, damit sie gleichmäßig gar werden, und in schwach gesalzenem Wasser in offenem Topf etwa 20—30 Min. gekocht, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Unterdessen bereitet man mit einem Stückchen Butter, fein geschnittener Zwiebel und dem nötigen Mehl eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsewasser ab, läßt den Beiß gut durchkochen und gibt den Rosenkohl zu.

Lauchgemüse.

Dicke, gebleichte Lauchstengel werden geputzt, tüchtig gewaschen, der Länge nach durchgeschnitten, damit aller Sand entfernt wird, und in halbfingerlange Stücke geschnitten. Man kocht sie in Kräuterbrühe etwa 20—30 Min. Unterdessen wird ein Mehlteiglein mit 1—2 Eßlöffeln Mehl und kalter Flüssigkeit, Lauchbrühe, Kräuterbrühe oder Milch angerührt und zugegeben. Man läßt das Gemüse kurz aufkochen. Nach Belieben kann noch etwas Butter kurz vor dem Anrichten hinzugefügt werden.

Selleriegemüse mit Kartoffeln.

Die gewaschenen und geschälten Sellerieknollen werden in feine Scheiben geschnitten und am besten im Kartoffeldämpfer weich gedämpft. Ebenso richtet man die Kartoffeln vor, gibt sie zu dem Sellerie und läßt beides zusammen weich dünsten. Kurz vor dem Anrichten wird das fertig gedämpfte Gemüse mit einem Stückchen Butter vermischt und sofort zu Tisch gebracht. Das Gemüse wird nicht mehr der Ofenhitze ausgesetzt, damit die Vitamine erhalten bleiben. Man bringt das Gemüse mit einem Beiß zu Tisch. In das kochende Gemüsewasser oder Kräuterbrühe wird ein Mehlteiglein eingerührt, etwas Salz zugegeben, durchkochen lassen und beim Anrichten mit den zarten, fein verwiegten Blättern der Sellerie oder Petersilie gewürzt. Zu diesem Gericht können gleiche Teile Sellerie und Kartoffeln verwendet werden.

Kohlrabi.

Es gibt zwei Sorten Kohlrabi, solche mit blauer und solche mit weißer Haut. Die ersteren sind zarter. Das geputzte Gemüse wird nicht zu weich gekocht, dann in dünne Blättchen geschnitten. Man rührt ein Mehlteiglein an, wie zu Blumenkohl angegeben, und gibt dies unter beständigem Rühren zu der Gemüsebrühe. Nachdem es durchgekocht hat, werden die Kohlrabi leicht darunter gemengt und zuletzt ein Stückchen Butter beigefügt. Man kann die Kohlrabi auch vor dem Abkochen in dünne Blättchen schneiden. Die Butter wird erst zuletzt

zugefügt, damit die Vitamine erhalten bleiben, wenn das Gemüse nicht mehr der Ofenhitze ausgesetzt wird.

Kohlrabi gefüllt.

Die Kohlrabi werden geschält und ausgehöhlt. Als Fülle eignen sich junge Erbsen, Pilze oder die Blätter der Kohlrabi wie Spinat zubereitet. Nachdem man die Kohlrabi vorgekocht hat, am besten im Kartoffeldämpfer, werden sie mit den vorgedämpften Gemüsen gefüllt und mit etwas Butter in eine eiserne Pfanne gegeben, man gießt etwas Gemüsebrühe zu und läßt sie in der Bratröhre unter öfterem Begießen gar werden.

Blumenkohl.

Der Blumenkohl soll fest und weiß sein. Der geputzte Blumenkohl wird einige Zeit in Salzwasser gelegt, damit die Raupen herausgezogen werden. Dann gibt man ihn in kochendes, leicht gesalzenes Wasser, dem man etwas Milch zugefügt hat, und läßt ihn etwa 30 Min. kochen. Unterdessen werden 2—3 Eßlöffel Mehl mit kalter Gemüsebrühe angerührt, der Blumenkohl aus dem Wasser genommen, das Mehlteiglein zugegeben, gut durchgerührt und noch etwa 10 Min. kochen lassen. Beim Anrichten fügt man etwas Butter zu, gibt den Blumenkohl auf eine erwärmte Schüssel oder runde Platte und gießt den Beiguß darüber.

Über das Sauerkraut.

Ein sehr wichtiges und bei uns auch sehr beliebtes Nahrungsmittel ist das Sauerkraut, das möglichst mit dem Saft genossen werden soll. Viele Ärzte, welche die Heilkraft des Sauerkrautes erkannt haben, empfehlen oft rohes Sauerkraut. Das Heilsame am Sauerkraut ist sein hoher Gehalt an natürlicher Milchsäure, welche bei Arterienverkalkung, Gicht, Zuckerkrankheit und chron. Stuhlträgheit gute Dienste leistet. Rohes Sauerkraut ist auch ein vorzügliches Heilmittel bei Magen-, Darm- und Nierenleiden, ebenso bei Lungenleiden. Deshalb sollte man Sauerkraut nur bis zum Kochen erhitzen und nicht stundenlang kochen. Außerdem ist es reich an Mineralstoffen, den sog. Nährsalzen, besonders an Kalk und Natron. Ganz besonders wertvoll ist für uns sein Reichtum an Vitaminen. Den höchsten Vitamingehalt besitzt rohes Sauerkraut; durch das Kochen werden gewisse Vitamine zerstört. Die nützlichen Milchsäurebazillen des Sauerkrautes üben einen keimtötenden Einfluß auf schädliche Darmbakterien aus, indem sie diese im wahrsten Sinne des Wortes auffressen. In der gemüsearmen Zeit gelangt Sauerkraut zu seiner wohlverdienten Würdigung. Schon der unvergeßliche Pfarrer Kneipp hat es als Heilmittel erklärt; er sagt: „Es ist ein großer Irrtum, sich vom Genusse des Sauerkrautes dann zu enthalten, wenn saure Speisen verboten

werden, da im Gegenteil gerade seine spezielle Wirkung auf den Magen zur Förderung guter Verdauung außerordentlich wichtig ist."

Sauerkraut.

Das aufgelockerte Kraut wird mit fein geschnittenem Apfel und etwas Wasser beigestellt und zum Kochen gebracht. Unterdessen werden fein geschnittene Zwiebeln in etwas Fett glasig gedämpft, zu dem Kraut gegeben und sofort angerichtet. Auf diese Weise zubereitet, ist das Sauerkraut sehr bekömmlich und wohlschmeckend. Will man das Sauerkraut länger kochen, so empfiehlt es sich, kurz vor dem Anrichten etwas rohes Sauerkraut darunter zu mischen, wodurch der Nährwert bedeutend erhöht wird. Nach Belieben kann man das rohe Kraut vorher zerkleinern.

Gelberüben.

1½ Pfd. Gelberüben werden gründlich gewaschen, gebürstet, in Kräuterbrühe weich gekocht, dann geschält und in Stäbchen oder Scheiben geschnitten. ½ Pfd. Gelberüben werden roh geputzt und auf der Rohkosttaffel gerieben; man läßt sie mit einem Stückchen Butter heiß werden, gibt das gekochte Gelberüben Gemüse nebst fein gewiegter Petersilie zu und richtet sofort an. Man kann die Gelberüben auch im Kartoffeldämpfer gar werden lassen. In diesem Fall werden sie vor der Zubereitung geschabt und nach Belieben geschnitten.

Karotten mit Lauch.

Hierzu lassen sich gleiche Teile Lauch und Karotten verwenden. Die Gemüse werden geputzt, die Karotten in Scheiben und der Lauch in feine Streifen geschnitten. Man dämpft den Lauch mit einem Stückchen Butter an, gibt die Gelberüben, etwas Salz und Kräuterbrühe zu und läßt das Gemüse etwa 1—1¼ Std. dämpfen. Kurz vor dem Anrichten wird fein verwiegte Petersilie zugegeben. Will man das Gemüse strecken, so bereitet man noch ein Mehlteiglein.

Karotten mit Erbsen.

Die gewaschenen, gebürsteten Karotten werden nebst fein geschnittener Zwiebel und etwas Butter beigestellt, fein verwiegte Petersilie zugegeben und mit Kräuterbrühe oder Wasser aufgefüllt. Unterdessen werden die Erbsen enthülst und nebst etwas Salz zugegeben. Von Zeit zu Zeit wird etwas Kräuterbrühe nachgegossen. Zubereitungszeit: ¾—1 Std.

Weißer Rüben.

6—8 Rüben werden dick geschält, in Würfel geschnitten, gewaschen und in kochendes Salzwasser gegeben. Wenn die Rüben halbweich sind, gibt man einige geschälte, in Würfel geschnittene Kartoffeln

zu und läßt das Gericht weich werden. Dann wird das Gemüse abgeschüttet und durch ein Sieb gestrichen. Mit etwas Fett, Mehl und fein geschnittener Zwiebel bereitet man eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsebrühe ab und gibt nach Belieben etwas gebräunten Zucker zu. 1 Eßlöffel Zucker wird in einem Schmälpfännchen solange auf dem Feuer gerührt, bis er braun ist, dann mit etwas heißem Wasser abgelöscht.

Weißer Rüben anderer Art.

Die gewaschenen, geputzten Rüben werden in gleichmäßige Stäbchen geschnitten, ebenso die Kartoffeln. Nachdem die Rüben halbweich gekocht sind, gibt man die Kartoffelstäbchen zu und läßt beides gar werden. Unterdessen bereitet man eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsebrühe ab, gibt das Gemüse zu und läßt es noch einmal aufkochen. Man kann auch ein Stück fettes Schweinefleisch mitkochen und ein Mehlteiglein einrühren. Auf diese Weise wird das Fett eingespart. Das Rösten von gebräuntem Zucker fällt hier weg. Bodenkohlrabi werden ebenso zubereitet.

Rettichgemüse.

Große Rettiche, die nicht holzig sein dürfen, werden geschält, in Scheiben geschnitten und in Kräuterbrühe oder Wasser weich gekocht. Das Wasser wird nur schwach gesalzen. Nach Belieben kann man 2—3 rohe, geschälte, in Blättchen geschnittene Kartoffeln mitkochen. Sobald das Gemüse weich ist, wird es durchgetrieben. Mit 1 Eßlöffel Fett, dem nötigen Mehl und Gemüsebrühe bereitet man einen weißen Beiguß und läßt alles zusammen nochmals aufkochen.

Schwarzwurzeln.

Die Schwarzwurzeln werden gründlich gewaschen und geschabt. Man legt sie sofort in Wasser, dem man ein Mehlteiglein und etwas Essig beigegeben hat, damit sie nicht rot werden. Dann werden sie in gleichmäßige Stäbchen geschnitten und in frisches Wasser gelegt, dem man ebenfalls Mehl und Essig beigegeben hat. Man gibt sie in kochendes Salzwasser und gibt etwas von der Essigbrühe zu. Mit einem Stückchen Butter und Mehl bereitet man eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsebrühe ab, gibt die Schwarzwurzeln zu und läßt sie kurz aufkochen.

Man kann auch Topinambur zur Hälfte mitverwenden.

Spargeln.

Die Spargeln werden, nachdem sie gewaschen sind, vorsichtig geputzt, wobei man unter dem Kopf beginnt, ohne denselben zu verletzen, und nach unten etwas dicker schält, damit alle holzigen Teile

entfernt sind. Alsdann werden die Spargeln gebunden und in kochendes, wenig gesalzenes Wasser gegeben, dem man ein Stückchen Butter zugefügt hat, und vorsichtig nicht zu weich gekocht. Man nimmt die Spargeln vorsichtig aus dem Wasser und stellt sie warm. Unterdessen rührt man ein Mehnteiglein an; das Mehl wird in die Spargelbrühe eingerührt; man läßt dann den Beiguß gut durchkochen.

Spargeln mit Kräutern.

Die wie oben vorbereiteten Spargeln werden in halbfingerlange Stücke geschnitten, im Kartoffeldämpfer rasch gar gekocht, sorgfältig herausgenommen. Man gibt sie mit fein verwiegten Kräutern, wie Estragon, Pimpernell, Zitronenmelisse und etwas Butter vermengt zu Tisch.

Gurkengemüse.

Man verwendet hierzu große, grüne Gurken. Diese werden geschält, vom Kernhaus befreit und in fingerlange Stücke geschnitten. Man kocht sie etwa $\frac{1}{2}$ Std. in Kräuterbrühe, stellt mit wenig Butter und etwas Mehl einen weißen Beiguß her, löscht mit Gemüsebrühe ab, würzt mit wenig Salz, gibt das Gemüse zu und läßt es nochmals aufkochen. Sollte der Beiguß nicht sämig genug sein, so gibt man je nach Belieben noch ein Mehnteiglein zu.

Gurkengemüse, 2. Art.

Fein geschnittene Zwiebeln werden in etwas Butter gedämpft; man gibt die wie oben vorgerichteten Gurken zu, löscht mit Kräuterbrühe ab, gibt nach $\frac{1}{2}$ Std. fein verwiegte Petersilie zu und läßt alles nochmals aufkochen.

Tomatengemüse.

Auf $1\frac{1}{2}$ Pfd. Tomaten nimmt man ein Stückchen Butter, dämpft darin fein geschnittene Zwiebeln glasig, gibt 2 Schöpfer Kräuterbrühe zu und läßt dies aufkochen. Unterdessen rührt man ein Mehnteiglein mit 2 Eßlöffeln Mehl und der nötigen kalten Kräuterbrühe an und gibt es zu. Die Tomaten werden abgebrüht, geschält, in nicht zu dünne Scheiben geschnitten und in den Beiguß gegeben. Man läßt das Ganze kurz aufkochen und gibt nach Belieben noch fein geschnittenen Schnittlauch zu.

Tomatenschnitten, gedämpft.

Feste Tomaten werden in dicke Scheiben geschnitten, mit etwas Butter in die Pfanne gegeben, fein verwiegte Zwiebeln und Petersilie, nach Belieben etwas Salz zugegeben und etwa 10 Min. gedämpft.

Tomaten gefüllt.

Von den gewaschenen Tomaten schneidet man den Deckel ab und höhlt sie vorsichtig aus. Das Mark streicht man durch ein Sieb und

gibt es unter die vorgedämpften Erbsen oder Pilze, füllt die Tomaten mit dem Gemüse, gibt die Deckel darauf. Dann setzt man die Tomaten auf eine feuerfeste Platte oder Bratpfanne, gibt einige Butterflöckchen zu und läßt sie in der Bratröhre noch etwa 20 Min. aufziehen.

Topinambur (Erdbirne).

Die Topinambur werden, nachdem man sie gründlich gewaschen hat, wie Kartoffeln in der Schale weich gekocht, sofort geschält und noch heiß auf eine erwärmte Platte geschnitten, am besten in dünne Scheiben, mit etwas Salz und reichlich fein verwiegter Petersilie bestreut und mit etwas heißer Butter überschmälzt.

Topinambur au gratin.

Die gewaschenen, geschälten und in Kräuterbrühe weich gekochten Topinambur werden in Blättchen geschnitten, in eine bestrichene Auflaufform oder Kasserolle gegeben und mit einem Bechamelbeigüß (siehe S. 38 Beigüsse) übergossen. Man kann auch das Mehl mit kalter Kräuterbrühe glatt rühren, gibt das Mehnteiglein in die kochende Brühe und läßt es gut durchkochen. Je nach Belieben fügt man noch etwas Butter hinzu.

Gemüseplatte.

Hierzu nehme man allerlei Gemüse, wie Blumenkohl, Spargeln, Karotten, Erbsen, Bohnen, Tomaten, Rosenkohl, Kohlrabi, Pilze, Kartoffelschnee. Den Blumenkohl läßt man ganz, legt ihn einige Zeit in Salzwasser, damit die Raupen herausgezogen werden, dann gibt man ihn in kochendes Wasser, dem man etwas Milch zugesetzt hat, damit er schön weiß bleibt. Die Spargelstücke können ebenfalls mitgekocht werden. Rosenkohl und die in Blättchen geschnittenen Kohlrabi werden für sich abgekocht. Gelberüben, Erbsen und Bohnen werden mit etwas Butter gedämpft, ebenso die Pilze. Die Tomaten können roh oder gedämpft als Garnitur Verwendung finden; sie können ausgehöhlt und mit Erbsen gefüllt werden. Dann bereitet man einen Kartoffelschnee. Auf einer runden Platte werden die Gemüse abwechselnd der Farbe nach angerichtet; den Blumenkohl setzt man in die Mitte. Es genügen 5—6 Gemüse der Jahreszeit entsprechend zu einer Gemüseplatte.

Eintopfigericht.

Zutaten: 1 Pfd. Weißkraut, $\frac{1}{2}$ Pfd. Gelberüben, 1 Pfd. Kartoffeln, etwas Sellerie und Lauch, sowie feingeschnittene Zwiebeln.

Das Kraut wird zerkleinert, Gelberüben in Blättchen, Kartoffeln in Stäbchen, Sellerie und Lauch fein geschnitten und nebst der Zwiebel in etwas Butter gedämpft. Nun gibt man die übrigen Gemüse abwechselnd hinzu, füllt mit Kräuterbrühe auf, würzt mit wenig Salz

und läßt das Gericht in gut verschlossenem Topf 1—1¼ Std. dämpfen. Je nach der Jahreszeit kann man auch Blumenkohl, Bohnen und Erbsen dazu verwenden. Es kann ein Stückchen fettes Schweinefleisch, in kleine Würfel geschnitten, mitgekocht werden. In diesem Falle läßt man das Fett weg.

Leipziger Allerlei.

Verschiedene Gemüse, wie Karotten, Erbsen, Blumenkohl oder Spargeln werden geputzt, Blumenkohl in kleine Röschen geteilt, Spargeln in halbfingerlange Stücke geschnitten. Karotten und Spargeln werden in kochendes Wasser, dem man etwas Salz beigefügt hat, gegeben und etwa ½ Std. gekocht. Unterdessen rührt man 2—3 Eßlöffel Mehl mit kaltem Wasser oder Milch glatt und fügt das Mehlteiglein unter beständigem Rühren dem Gemüse zu. Zuletzt werden der Blumenkohl und die Erbsen zugegeben und alle Gemüse noch ½ Std. gedämpft. Kurz vor dem Auftragen wird ein Stückchen Butter darunter gemengt. Das Gemüse wird mit der Butter nicht mehr der Ofenhitze ausgesetzt, damit die Vitamine erhalten bleiben.

Pastorengericht.

Zutaten: 2—3 Sellerie, 1 Pfd. Karotten, 1 Pfd. Kartoffeln, etwa ¼ Liter Kräuterbrühe, 20 g = 1 gehäufte Eßlöffel Mehl, etwas Butter, Salz.

Sellerie und Gelberüben werden gebürstet, gewaschen und ungeschält in Wasser fast gar gekocht, dann geschält und in gleichmäßige Stücke geschnitten. Mit Butter, Mehl und Kräuterbrühe bereitet man eine Tunke, gibt das Gemüse nebst den in Stäbchen geschnittenen Kartoffeln zu und läßt alles zusammen vollends gar werden.

Rohgemüse mit Kartoffeln.

Die gewaschenen Kartoffeln werden in der Schale gekocht. Unterdessen richtet man die Rohgemüse: etwas Spinat wird gut gewaschen, abtropfen lassen und fein verwiegt, einige Gelberüben werden auf der Rohkosttraffel gerieben, Tomaten werden fein geschnitten oder etwas Tomatenmark verwendet. Kartoffeln, wenn sie gar sind, werden heiß geschält und durch die erwärmte Kartoffelpresse in eine heiße Schüssel gedrückt. Ein Viertel der Kartoffeln wird mit Spinat vermennt, ein Teil mit Tomaten, der dritte Teil mit den Gelberüben und der Rest bleibt weiß. Nun wird von jedem Teil abwechselnd der Farbe nach auf eine erwärmte Platte bergartig angerichtet und mit etwas Butter überschmälzt.

Florentinische Kartoffeln.

Auf 3 Pfd. Kartoffeln rechnet man 1½—2 Pfd. Spinat, ½ Liter Kräuterbrühe, etwas Salz, ein Stückchen Butter zum Bestreichen der Form. Will man die Speise feiner herstellen, so kann etwas gekochtes oder

gebratenes Fleisch fein verwiegt abwechselnd dazu gegeben werden. Die in der Schale gekochten Kartoffeln werden geschält und in dünne Blättchen geschnitten. Der geputzte, gewaschene Spinat wird mit wenig Wasser gar gekocht, gut abtropfen lassen (nicht ausdrücken). In eine mit Butter bestrichene Bratpfanne oder Auflaufform gibt man eine Lage Kartoffelblättchen, sowie etwas Salz, dann die Spinatblätter und zuletzt nochmals eine dünne Lage Kartoffelblättchen. Man gießt Kräuterbrühe zu und läßt das Ganze während 20—30 Min. in der Bratröhre aufziehen.

Gemüsepüree.

Hierzu bereitet man ein Spinatgemüse, einen Kartoffelbrei und Karottenpüree. Diese drei Sorten werden abwechselnd auf eine Platte angerichtet, den Kartoffelbrei in die Mitte, zu beiden Seiten die anderen Gemüse. Nach Belieben kann man die Platte mit Tomaten, welche man mit Erbsen oder Pilzen gefüllt hat, garnieren.

Karottenpüree.

Die Karotten werden gewaschen, gebürstet und in Kräuterbrühe oder Wasser weich gekocht. Man streicht sie durch ein feines Sieb, gibt das Püree nebst einem Stückchen Butter in den Topf, bindet mit etwas Mehl, verdünnt, wenn nötig, mit Kräuterbrühe und würzt mit wenig Salz.

Erbsenpüree von jungen Erbsen.

Zu diesem Gericht können nur junge Erbsen verwendet werden, da man auch die Schoten mitkocht. Nachdem man die Erbsen aus den Schoten genommen hat, werden letztere von den Fäden befreit, gewaschen und in wenig Kräuterbrühe gar gekocht. Inzwischen hat man die Erbsen zugefügt und, nachdem alles weich ist, wird es durchgetrieben. Mit einem Stückchen Butter, fein geschnittener Zwiebel und 1 Eßlöffel Mehl wird die Mehlschwitze hergestellt, alles gut durchgerührt und nochmals aufkochen lassen. Bei der Zubereitung dieses Pürees hat man darauf zu achten, daß man wenig Wasser und Mehl verwendet, damit das Gericht schmackhaft und nicht zu dünn wird.

Bohnenpüree von Hülsenfrüchten.

Die über Nacht eingeweichten Bohnen werden abgeschüttet und mit frischem Wasser, etwas Petersilie, Lorbeerblatt oder Thymian weich gekocht. Dann treibt man die Bohnen durch ein Sieb, gibt etwas Butter und Salz zu und rührt sie auf dem Feuer gut durch. Man kann auch einige frisch gekochte Kartoffeln durchtreiben und darunter mischen.

Weißer Bohnen mit Karotten.

Auf 1 Pfd. weiße Bohnen rechnet man 2—3 Pfd. Karotten. Die Bohnen werden verlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht. Am anderen Tag stellt man sie mit frischem Wasser auf und läßt sie gar werden. Die Karotten werden gewaschen, geputzt, in dünne Blättchen geschnitten und nebst fein geschnittener Zwiebel in etwas Butter gedämpft, wenig Salz und Gemüsebrühe zugefügt und der Topf geschlossen. Alsdann rührt man mit 2—3 Eßlöffel Mehl und kalter Flüssigkeit ein glattes Teiglein an, rührt dies zu den Bohnen, gibt zuletzt die Karotten zu und läßt alles zusammen nochmals aufkochen.

Weißer Bohnen mit Tomaten.

Etwa $\frac{3}{4}$ Pfd. gewaschene, eingeweichte Bohnen werden mit frischem Wasser beigestellt und vorsichtig weich gekocht, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist. Alsdann fügt man eine Tasse Tomatenmark und etwas Salz zu und läßt das Gericht einmal aufkochen. Nach Belieben kann man noch etwas fein geschnittene Zwiebel in Butter andünsten, gibt 1—2 geschälte, in feine Blättchen geschnittene Äpfel zu, läßt sie weich werden und rührt dies unter die Bohnen. Alles zusammen läßt man nochmals aufkochen.

Linsengemüse.

Die Linsen werden verlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht. Sie werden mit frischem Wasser beigestellt und zum Kochen gebracht. Nach Belieben kann man, um Fett zu sparen, ein Stückchen fettes Schweinefleisch mitkochen und läßt beides zusammen gar werden. Unterdessen werden 1—2 Eßlöffel Braunmehl mit kaltem Wasser angerührt, das Fleisch herausgenommen und in kleine Würfel geschnitten; das Mehlteiglein und einige Tropfen Essig, etwas Salz werden den Linsen zugegeben und zuletzt das Fleisch darunter gemengt.

Grünkerngemüse.

Ganzer Grünkern wird gewaschen und über Nacht eingeweicht, dann mit dem Einweichwasser aufgestellt und gar gekocht. Man füllt, wenn nötig, mit Kräuterbrühe nach. Mit etwas Butter, fein geschnittener Zwiebel und 2 Eßlöffeln Mehl bereitet man eine gelbe Mehlschwitze, löscht mit Gemüsewasser ab, gibt das Gemüse nebst etwas Salz zu und läßt es noch einmal aufkochen.

Kastanien.

Die Kastanien werden geschält und gebrüht, damit man auch die innere Haut entfernen kann. Dann werden sie am besten im Kartoffel-

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 verwiegte 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.