

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Kastanien

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

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.