

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Einfach und gut**

**Trunk-Kälble, Lina**

**Karlsruhe, 1947**

Über das Sauerkraut

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

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 beige stellt 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 beige stellt, 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