

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Blumenkohl

[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