

# **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)

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.