

## Gemüse.

Die Beschaffung von Fleisch und Fett wird immer schwieriger und wir müssen unser Hauptaugenmerk auf die leider noch lange nicht genug geschätzte Gemüsenahrung richten. Wenn Gemüse aber ein wirkliches Nahrungsmittel sein soll, so muß es richtig zubereitet werden. Man darf es nicht, wie früher, in viel Wasser, das dann weggeschüttet wird, kochen, sondern muß es so herstellen, daß möglichst alle Nährstoffe darin enthalten bleiben. In fast allen Gemüsen befindet sich neben Eiweiß (Spinat 3·71%, Blumenkohl 4·83%) auch Stärkemehl und öfter Zucker. Ihr Hauptwert besteht aber in dem hohen Gehalt an Nährsalzen, die wir zur Bildung des Blutes für jung und alt notwendig haben, aber in keinem Nahrungsmittel, nicht einmal in dem besten, der Milch, in so reicher Menge und richtiger Zusammensetzung finden, wie im Gemüse. Mit der Gemüsenahrung werden die anderen Speisen auch besser verdaut und ausgenützt, und Verstopfung, die Ursache mancher Krankheit, wird gleichfalls dadurch vermieden.

Ein weiterer Vorteil des Gemüses ist bei dem jetzigen Nahrungsmittelmangel die Tatsache, daß es satt macht. Wenn es auch für unsere Gesundheit von großer Bedeutung ist, daß die Speisen richtig zusammengesetzt sind, also Nährstoffe in genügender Menge enthalten, so muß daneben doch auch darauf gesehen werden, das Gefühl der Sättigung herbeizuführen, und das ist bei jungen, wachsenden Menschen oft nicht leicht. In Friedenszeiten standen uns zu diesem Zweck große Brotmengen zur Verfügung, jetzt müssen wir an dessen Stelle Gemüse und Kartoffeln verwenden. Im allgemeinen essen ja die meisten Menschen zu viel, und man könnte bei gutem Kauen und Einspeicheln nicht nur eine Menge Nahrungsmittel ersparen, sondern auch Magen und Darm die Arbeit erleichtern. Aber so weit können wir die Ernährung anderer nicht regeln und es bleibt uns deshalb nichts übrig, als einen Ausweg zu suchen.

Der Gemüseverbrauch soll ferner gesteigert werden, weil wir dadurch viel Abwechslung in den Speisezettel bringen können. Auf diese Weise wird der Appetit gefördert, und auch die Speisen werden viel besser ausgenützt. Das Schlimmste in der jetzigen schweren Zeit ist, wenn immer wieder die gleichen Gerichte auf den Tisch kommen. Es wird dann, besonders bei älteren Leuten, die Eßlust bald schwinden und Unterernährung und Krankheit die Folge sein. Versteht es dagegen die Hausfrau, durch Umsicht und Einteilung die Nahrung möglichst abwechslungsreich zu gestalten, dann wird auch bei der einfachsten Kriegskost Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten bleiben.

Um den Gemüsen alle Nährstoffe zu erhalten, dürfen sie nie lange im Wasser liegen, sondern müssen schnell gewaschen, gepuzt, geschnitten und in etwas heißem Fett gedünstet oder in wenig gesalzenem, siedendem Wasser aufgestellt werden. Gemüswasser, das nicht zum Vergießen der Einbrenne gebraucht wird, muß zu Suppen und Soßen verwendet werden. Da gedünstete oder mit wenig Wasser zubereitete Gemüse leicht auf dem Herd anbrennen, ist die Kochkiste zu ihrer Herstellung bestens zu empfehlen.

Die im Grabnerhof-Kochbuch Nr. 188 bis 214 angeführten Gemüse sind nach vorstehenden Grundsätzen zubereitet. Die darin angegebene Fettmenge muß aber jetzt vermindert werden.

Rohe Gemüse, wie Salat, Radieschen, Rettiche, werden von vielen Menschen besonders gerne gegessen. Kinder essen mit Vorliebe rohe Möhren, deren Genuß ein Mittel gegen Würmer sein soll, und sind glücklich, wenn sie in der Küche ein Stückchen Blumenkohl, Kohlrabi oder Kohlstunk erwischen. Dem Verlangen nach rohem Gemüse Rechnung tragend, ist ein Versuch mit geschabten rohen Möhren, denen etwas Zucker und Zitrone beigegeben wird, oder die mit etwas Salz und Zitronensaft zu Salat angemacht werden, zu empfehlen. Scheiben von rohen reifen Tomaten, Sellerie, Gurken oder Radieschen mit etwas Salz auf Butterbrot munden vorzüglich und ersetzen den Aufschnitt.

## Verschiedene Zubereitungsarten der Gemüse während der Kriegszeit.

### 133.

#### Das Zusammenkochen von Fleisch und Gemüse in einem Topf.

Das Fleisch wird in siedendem Salzwasser mit den zu verwendenden Gemüsen aufgestellt, vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Beim Anrichten gibt man das Gemüse auf eine erwärmte Platte, schneidet das Fleisch in kleine Stücke und legt es darauf. Nach Belieben kann das Gemüse ein wenig gebunden werden. Zu diesem Zweck rührt man ganz wenig Mehl mit Wasser an und gibt es dem Gemüse bei, oder man kocht zwei rohe geriebene Kartoffeln mit.

Diese Art der Zubereitung läßt sich bei jeder beliebigen Gemüse- und Fleischart anwenden. Die Dauer der Vorkochzeit richtet sich nach der Art des Gemüses und des Fleisches, kann deshalb kürzer oder länger sein.

### 134. Kochen der Gemüse.

Man gibt das gewaschene, nach Belieben vorbereitete Gemüse in einen Topf, vermischt es gut mit geriebenen rohen Kartoffeln, gibt etwas Salzwasser darüber, kocht vor und stellt es in die Kiste. Vor dem Anrichten gibt man 1 *dkg* Butter und etwas feingeschnittene Petersilie darüber, rührt das Ganze gut durch und richtet das Gemüse an. An fettlosen Tagen muß die Butter weggelassen werden.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 135. Dünsten der Gemüse.

Der Topf, in dem das Gemüse gedünstet werden soll, wird tüchtig mit einer Speckschwarte und etwas Knoblauch ausgerieben. (In Ermanglung der Speckschwarte mit 1 *dkg* Fett). Nun wird das Gemüse hineingegeben, gesalzen, ab und zu gerührt, mit  $\frac{1}{8}$  l Milch oder Wasser vergossen, vorgekocht und in die Kiste gestellt. Sehr vorteilhaft ist es, in das Gemüse vor dem Anrichten ein Ei zu geben und es mit feiner Petersilie zu Tisch zu bringen.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 136. Überbacken der Gemüse in einer Auflaufform.

Hiezu verwendet man: Grüne Bohnen, Wachsbohnen, Erbsen, Spargel, Blumen- oder Sprossenkohl, Schwarzwurzeln, Kohl, Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln. Das Gemüse wird ganz gelassen oder in Streifen geschnitten. Die Kartoffeln schneidet man in Scheiben. Das Gemüse und die Kartoffeln werden in Salzwasser weich gekocht, eine Auflaufform mit Fett ausgestrichen und die Kartoffeln und das Gemüse in die Form eingeschichtet. Zu unterst und zu oberst sollen Kartoffeln sein. Nun schüttet man  $\frac{1}{8}$  l sauren Rahm oder Milch oder eine nach Nr. 197 des Grabnerhof-Kochbuches bereitete Milchsoße darüber und stellt den Auflauf in das heiße Rohr.

Salat steht uns auf dem Lande in großen Mengen zur Verfügung, und weil sich viele Menschen nicht mit den Niersatzmitteln befreunden können, ist die Nachfrage nach diesem blutreinigenden Gemüse weniger groß. Umkommen darf aber in diesem Sommer kein Blättchen, es empfiehlt sich daher, den Salat als Gemüse und zu Suppen zu verwenden. Nach den im Grabnerhof-Kochbuch Nr. 52 und 56 angegebenen Vorschriften kann man aus Salat oder den Außenblättern des Salates gute Suppen bereiten. An Stelle von Reis gibt man Kartoffeln dazu. Für Gemüse eignen sich die Vorschriften Nr. 196, 208 und 210 des Grabnerhof-Kochbuches. Ein anderes feines Gemüse ergeben ganze Salatköpfe, die man, ohne sie zu zerschneiden, gut wäscht und in Salzwasser siedet. Dann nimmt man sie vorsichtig mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser und richtet sie auf einer erwärmten Schüssel appetitlich an. Die Salatköpfe werden mit Bröseln bestreut und etwas abgeschmalzen oder ohne Fett gereicht. Eine noch feinere Speise ergeben gefüllte Salatköpfe. Zu diesem Zweck werden die Salatköpfe gepuzt, gewaschen und die Herzblättchen vorsichtig herausgenommen. Fleischreste verschiedenster Art dreht man durch die Maschine, gibt die roh gewiegten Herzblättchen, etwas gekochte, geriebene Kartoffeln, eingeweichtes Weißbrot oder Brösel und ein Ei dazu, salzt, würzt mit etwas Zwiebel, füllt die Masse in die Salatköpfe, bindet sie mit Garn zusammen und läßt sie in gesalzenem siedenden Wasser langsam dünsten. Nach 30 bis 40 Minuten werden sie mit dem Schaumlöffel auf eine Platte gelegt, mit Bröseln bestreut und mit Kartoffeln zu Tisch gegeben. Auf gleiche Weise kann aus feingeschnittenen Würsten oder gedünstetem Reis, Speck oder Schwammerln eine Fülle bereitet werden. Die Blätter von aufgeschossenem Salat werden zu Kochsalat verwendet. Die Salatstrünke werden geschält, in feine Streifen oder feinblättrig geschnitten und zu Gemüsesuppen verbraucht.

### 137. Sprossen von Hopfen.

1 kg junge Hopfensprossen
3 dkg Semmelbrösel
2 dkg Fett
Zubehör

Die gewaschenen Sprossen werden in siedendem Salzwasser weich gekocht, mit dem Schaumlöffel herausgenommen, auf einer heißen Platte angerichtet, mit Bröseln bestreut

und mit heißer Butter übergossen. Die Sprossen der wildwachsenden Schwarzwurzeln ergeben, auf obige Art zubereitet, ebenfalls ein gutes Gericht.

### 138. Sauerampfer als Gemüse.

1 kg Sauerampfer  
3 dkg Mehl  
2 dkg Fett  
Zubehör

Der gepuzte, gewaschene Sauerampfer wird in siedendem Salzwasser gekocht und grob gehackt. Aus Mehl und Fett bereitet man eine lichte Einbrenne, würzt sie mit feingeschnittener Zwiebel und Petersilienkraut, mischt den gehackten Sauerampfer darunter und vergießt mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser. Dann siedet man das Gemüse einmal auf und richtet es an.

### 139. Grüne Bohnen ohne Fett.

Die ganzen oder, nach Belieben, geschnittenen Bohnen werden in siedendem Salzwasser vorgekocht, in die Kiste gestellt und kurz vor dem Essen auf einer heißen Platte angerichtet. Sauber gepuztes Weißkraut oder Kohl, Kochsalat, Möhren, Schwarzwurzeln, Kohlrabi wie auch Erbsen können auf gleiche Art bereitet werden. Diese Kochart ist besonders zu empfehlen, wenn das Gemüse zu Fleisch gereicht wird.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 140. Brennesselspinat.

1 kg gepuzte Brennesseln  
3 dkg Mehl  
1 dkg Fett  
1 Maggiwürfel  
Zubehör

Die gewaschenen jungen Brennesseln werden in siedendem Salzwasser 5 Minuten gekocht und dann durch ein Sieb getrieben. In die aus Mehl und Fett bereitete Einbrenne gibt man kleingeschnittene Zwiebel und

Grünes, fügt die Brennesseln bei, läßt sie überdünsten und gießt  $\frac{1}{2}$  l Wasser, worin man einen Maggiwürfel aufgelöst hat, hinzu. Etwas Rahm verbessert das Gemüse.

All die wildwachsenden Pflanzen, wie Hopfensprossen, Gänsefuß, Ziegenfuß, Vogelmiere, Schwarzwurz und Brunnenkresse, können auf gleiche Art zubereitet werden.

### 141. Gemüsesulze.

15 dkg Erbsen  
15 dkg Möhren  
15 dkg Blumenkohl  
15 dkg Kohlrabi  
2 dkg Gelatine  
1 Maggiwürfel  
Zubehör

Die gepuzten Gemüse werden mit zwei kleinen Petersilienwurzeln samt Kraut, einem Stückchen Zwiebel, einigen Erbsenschoten, dem Maggiwürfel und etwas Salz in  $1\frac{1}{4}$  l Wasser vorgekocht und in die Kiste gestellt. Die Gemüse werden dann auf ein Sieb gelegt und in zierliche Stücke geschnitten. Die Flüssigkeit,

die jetzt etwa  $\frac{1}{2}$  l beträgt, wird durch ein feines Sieb gegossen, die aufgelöste Gelatine beigemischt und alles einmal aufgekocht. Eine Schüssel oder Sulzform wird mit kaltem Wasser ausgespült, die Gemüse in hübscher Anordnung eingeschichtet und die ausgekühlte Flüssigkeit darübergegeben. Die Sulze wird bis zu ihrer Verwendung kaltgestellt und dann gestürzt. Mit gerösteten Kartoffeln und Salat gereicht, ergibt dies ein gutes Essen. Auf gleiche Weise können die verschiedensten Gemüse eingesulzt werden.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 5 bis 6 Stunden.