

## Bemerkungen über Gemüse.

Weil die wenigsten Hausfrauen wissen, wie notwendig Gemüse zur Bildung gesunden Blutes sind, wird das Gemüse in der Regel nicht genügend beachtet, zumeist auch ohne große Sorgfalt zubereitet und überhaupt im täglichen Speisezettel als Nebensache behandelt.

Zur richtigen Zusammensetzung des Blutes bedürfen wir der Nährsalze. Diese sind gerade in den Gemüsen in reicher Menge enthalten, besonders in den grünen Blattgemüsen, und darum ist das Gemüse so wertvoll für uns. Daneben enthalten die Gemüse auch etwas Stärkemehl, Eiweiß und Zucker. Selbst die unverdaulichen Zellstoffe der Gemüse sind nicht wertlos, sondern für die Anregung und Beförderung unserer Verdauung von großer Wichtigkeit.

Viele Menschen halten nur eine Ernährung mit viel Fleisch für gesund und kräftig. Die Freunde ausschließlicher Pflanzenkost (Vegetarianer) haben dieses Vorurteil nicht nur widerlegt, sondern sie beweisen uns auch, daß der Mensch ohne Fleisch recht gut leben, ja, daß er dabei gesund und vor allem sehr leistungsfähig sein kann. Durch Milch, Eier und Fett ergänzt, bietet uns die Pflanzenkost eine zugleich vollwertige und schmackhafte wie abwechslungsreiche und dabei billige Nahrung.

Soll nun aber das Gemüse ein wirkliches Nahrungsmittel sein, so darf es nicht nach alter Art in viel Wasser, das dann weggeschüttet wird, gesotten werden. Auf solche Weise bereitetes Gemüse enthält fast nur noch Zellstoffe, denn die für das Blut so wichtigen Nährsalze lösen sich beim Sieden im Wasser und gehen verloren. Dr. Lahmann, dem das Verdienst zukommt, den hohen Wert der Nährsalze erkannt und durch Wort und Schrift auf die Vorteile einer richtigen Gemüseernährung aufmerksam gemacht zu haben, warnt in seinem Buch „Die diätetische Blutentmischung“ immer wieder eindringlich davor, den Gemüsen durch diese Bereitungsart ihre wertvollsten Stoffe zu entziehen.

Um alle Nährstoffe zu erhalten, müssen die Gemüse, nach-

dem sie gewaschen, sorgfältig gepuht, nochmals schnell im Wasser gespült und appetitlich geschnitten sind, im heißen Fett gedünstet oder in wenig Salzwasser gesotten werden. Damit die beim Sieden gelösten Nährsalze nicht verloren gehen, ist nur soviel Wasser zu verwenden, als zum späteren Bergießen des Gemüses notwendig ist. Um jeden Verlust an Nährsalzen zu vermeiden, darf man rohes Gemüse auch nie im Wasser weichen lassen.

Da sowohl die gedünsteten als auch die mit wenig Wasser zugefügten Gemüse auf dem Herd sehr leicht anbrennen, eignet sich die Kochkiste auch zu ihrer Bereitung aufs beste. Aber nicht nur das Anbrennen wird durch die Kiste verhindert; durch das langsame Kochen werden auch alle in den Gemüsen enthaltenen Nährstoffe vollkommen aufgeschlossen, diese werden dadurch viel verdaulicher und vom Körper weit besser ausgenützt. Jüngere Gemüse bedürfen kürzerer, ältere längerer Vorkochzeit.

Wem der etwas eigentümliche Geschmack der in der Kiste gedünsteten Gemüse nicht zusagt, der füge beim Kochen ein wenig Milch oder beim Anrichten einige Löffel rohe Milch, Rahm oder ein Stückchen frische Butter bei. Diese Beigabe verbessert den Geschmack und erhöht auch den Nährwert der Gemüse.

Die den Kohl- und Spinatarten eigene Schärfe kann ihnen durch mehrmaliges Abbrühen mit siedendem Wasser genommen werden, ohne daß dabei Nährsalze verloren gehen, nur muß das Wasser dazu auch wirklich sieden und schnell wieder abgeschüttet werden. Nach dem Abbrühen werden die Gemüse zubereitet und in die Kiste gestellt.

Die blähende Wirkung der Kohlarten wird durch Mitkochen von etwas Kümmel behoben.

Mit Gewürzen zubereitete Gemüse sind ungesund, auch nehmen die Gewürze jedem Gemüse den ihm eigenen, feinen Geschmack.

Legt man bei Gemüsen, wie Spinat, Kochsalat, grünen Bohnen usw., besonderen Wert auf die grüne Farbe, so lasse man sie in siedendem, gesalzenem Wasser, dem man etwas doppeltkohlen-saures Natron beifügt, offen gar werden. Da jedoch bei diesem Kochverfahren immer Nährsalze in den Sud übergehen, so verwende man den Sud zum Bergießen von Gemüsen und Suppen.

Niemals dürfen Gemüse mit kaltem Wasser aufgestellt werden. Sie müssen stets in siedendes, gesalzenes Wasser in kleinen Mengen eingelegt und das Wasser muß schnell wieder zum Sieden gebracht werden, ehe weiteres Gemüse nachgegeben wird.

Wenn die Gemüse auf dem Lande auch nicht so teuer sind wie in der Stadt, so sollte man doch sparsam damit umgehen. Beim Pugen dürfen nur holzige, faule und wirklich unbrauchbare Bestandteile entfernt werden. Die grünen, aber meist noch guten Außenblätter von Kohl, Kraut, Salat und alle Blätter der Kohlrabi (außer den Herzblättchen) wandern auf dem Lande meist in den Futterkübel. Das ist Verschwendung, da der Gemüsebau viel Arbeit erfordert. Wir können uns aber auch durch Haushalten im Sommer einen größeren Vorrat für den Winter ersparen; denn Gemüse sollte nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter täglich auf den Tisch kommen. Auf die Verwendung gekochter Gemüsereste zu Suppen wurde bereits in den Suppenvorschriften hingewiesen.

## Gemüse.

### 188. Sauerkraut.

$\frac{3}{4}$ kg Sauerkraut . . . . .	K 0.21
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.04
4 dkg Mehl . . . . .	0.02
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/>
	K 0.29

Man gibt das Kraut in 1 l siedendes Wasser, fügt die aus Fett, Mehl und Zwiebeln bereitete, mit Krautwasser vergossene Einbrenne bei, läßt das Ganze noch einmal aufsieden und stellt es in die Riste. Sehr schmackhaft wird das Kraut durch Beigabe eines geriebenen Apfels oder einer rohen Kartoffel.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 189. Saure Rüben.

$\frac{3}{4}$ kg saure Rüben . . . . .	K 0.27
4 dkg Mehl . . . . .	0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.04
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/>
	K 0.35

Die Rüben werden wie Sauerkraut eingesäuert und nach Nr. 188 bereitet. Wenn das Gemüse, mit der Einbrenne vermischt, 10 Minuten gekocht hat, stellt man es in die Riste.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 190. Bauernkraut.

Das Weißkraut muß grobnudlig geschnitten und mit Salz, Rümmeel und einigen Eßlöffeln Essig in  $\frac{1}{2}$  l siedendes Wasser gegeben

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.