

Bemerkungen über Hülsenfrüchte.

Hülsenfrüchte enthalten von allen pflanzlichen Nahrungsmitteln das meiste Eiweiß und können deshalb das Fleisch am ehesten ersetzen. Sie verdienen in der Volksernährung, ganz besonders bei den jetzigen hohen Fleischpreisen, eine viel größere Beachtung.

Auch wegen ihres Gehaltes an Lecithin, einem für unseren Körper höchst wichtigen Stoff, sollten sie öfter auf den Tisch kommen.

Die verschiedenen Suppenmehle von Hülsenfrüchten, die jetzt zu billigen Preisen überall käuflich sind, sollten von den Hausfrauen gleichfalls mehr gewürdigt werden. Diese Suppenmehle enthalten infolge einer besonderen Bereitungsart der dazu verwendeten Hülsenfrüchte die Nährstoffe in leicht löslicher Form, so daß sie vom Körper nicht nur gut verdaut, sondern auch sehr gut ausgenützt werden. Diese Suppenmehle enthalten bis 30% Eiweißstoffe und 14% Fett.

Die Hülsenfrüchte sind ihrer Schale wegen schwer verdaulich und werden deshalb nicht von jedermann vertragen. Sie sollen für Menschen mit schwachem Magen durch ein Sieb gestrichen und als Brei gereicht werden. Das Gleiche gilt, wenn man die Hülsenfrüchte Leuten mit sitzender Lebensweise darbietet. Wer dagegen bei körperlicher Arbeit viel Bewegung macht, verträgt sie auch mit der Schale gut.

Hülsenfrüchte sind nur verdaulich, wenn ihre Nährstoffe in einer für den Körper aufnehmbaren, d. h. gelösten Form genossen werden. Es empfiehlt sich daher, die Hülsenfrüchte, nachdem sie verlesen und sauber gewaschen sind, 5 bis 6 Stunden in lauwarmem Wasser einzuweichen, ehe sie aufs Feuer gesetzt werden. Verwendet man zu diesem Zweck hartes (kalkhaltiges) Wasser, so füge man noch ein Stückchen Soda oder etwas kohlensaures Natron bei.

Durch das lange Weichen gehen schon Nährstoffe ins Wasser über; man bringe deshalb die Hülsenfrüchte mit dem Einweichwasser zum Sieden und verwende zum Einweichen auch nur soviel Wasser, als später für die Zubereitung nötig ist, damit durch das Wegschütten überschüssigen Wassers keine Nährstoffe verloren gehen.

Der beim Sieden sich bildende Schaum besteht aus Eiweiß und sollte nicht entfernt werden. Hülsenfrüchte sind erst kurz vor dem Anrichten zu salzen, weil sie sonst hart bleiben.

Da die Hülsenfrüchte eine lange Kochzeit brauchen, eignet sich die Kochkiste zu ihrer Bereitung vorzüglich. Alte Hülsenfrüchte werden sehr schwer weich; man tut deshalb gut, sie einigemal vorzuzukochen und immer wieder in die Kiste zu stellen.

Man beachte wohl, daß nur vollkommen weiche Hülsenfrüchte vom Körper verdaut und ausgenützt werden.

Dr. Lahmann empfiehlt, Hülsenfrüchte nicht mit Kartoffelspeisen zu Tisch zu geben. Diese Zusammenstellung ergebe eine schwer verdauliche Mahlzeit, während die Zusammenstellung mit Sauerkraut, grünem Salat oder frischen Gemüsen ihre Verdaulichkeit wesentlich fördere.

215. Erbsenbrei.

60 dkg Erbsen	K 0.36
4 dkg Schweinefett . . .	„ 0.08
$\frac{1}{8}$ l Magermilch	„ 0.01
Zubehör	„ 0.03
	K 0.48

Die Erbsen werden verlesen, gewaschen und in $1\frac{1}{8}$ l lauwarmem Wasser tagsüber eingeweicht. Beim Abendbrotkochen siedet man die Erbsen mit dem Einweichwasser 10 Minuten vor und stellt sie über Nacht

in die Kiste. In der Frühe nimmt man sie heraus, siedet sie nochmals 10 Minuten und stellt sie abermals in die Kiste. Kurz vor dem Essen streicht man die Erbsen durch ein Sieb, verrührt sie mit Milch, salzt, richtet sie appetitlich an und verziert den Brei mit in Fett goldgelb gerösteten Zwiebelringeln.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 8 bis 15 Stunden.

216. Bohnenbrei.

60 dkg Bohnen	K 0.18
4 dkg Schweinefett . . .	„ 0.08
$\frac{1}{4}$ l Magermilch	„ 0.02
Zubehör	„ 0.03
	K 0.31

Bohnenbrei wird wie Erbsenbrei Nr. 215 bereitet, nur nimmt man statt $1\frac{1}{8}$ l $1\frac{3}{8}$ l Wasser.

Vorkochzeit 10 Min. — Kochdauer 8 bis 15 Stunden.

217. Eingebraute Bohnen.

Die verlesenen, gewaschenen, in $1\frac{1}{4}$ l lauwarmem Wasser eingeweichten, über Nacht in der Kiste gekochten Bohnen werden beim

1 Stone (K) = 1.05 Franken.
1 Stone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.