

Bemerkungen über Obst.

Alle jene Früchte, die wir mit dem Namen Obst bezeichnen, enthalten viel Wasser und nur wenig Nährstoffe; dennoch sind sie um der in ihnen enthaltenen Nährsalze und Säuren willen für unsere Ernährung von großer Bedeutung und sollten aus Gesundheitsrücksichten nicht nur auf den Tisch des Reichen, sondern auch auf den des Unbemittelten täglich kommen.

Die im Obstsaft enthaltenen Nährstoffe werden leicht verdaut und schnell ins Blut übergeführt. Die Säuren im Obst befördern die Verdauung und sorgen dafür, daß Speisefeste nicht zu lange im Darm bleiben, dort in Fäulnis übergehen und dadurch Krankheiten verursachen.

Die Obstschale enthält alle den Wohlgeschmack der verschiedenen Obstsorten bedingenden ätherischen Öle. Um diese auch dem gekochten und gedünsteten Obst zu erhalten, soll das Obst, wenn möglich, immer mit der Schale zubereitet werden. Für Kranke ist jedoch die Schale ihrer schweren Verdaulichkeit wegen zu entfernen und aus gleicher Ursache ist für Kranke gekochtes Obst dem rohen vorzuziehen.

Frisches Obst braucht, weil es sehr wasserreich ist, zum Dünsten und Weichkochen wenig Wasser. Gedörnte Früchte, wie Apfelspalten und Zwetschen, denen durch das Dörren Wasser entzogen wurde, müssen hingegen mit viel Wasser zubereitet werden. Dörrobst wird wohlgeschmeckend und ausgiebig, wenn man es, nachdem es gewaschen worden ist, 8 bis 12 Stunden in lauwarmes Wasser legt, dann darin vorkocht und in die Riste stellt.

Bei sehr saurem Obst und bei Rhabarber kann man durch Zugabe einer kleinen Messerspitze doppeltkohlen-sauren Natrons die Säure etwas mildern und dadurch Zucker sparen. Gibt man den Zucker erst nach dem Kochen zum Obst, so braucht man weniger davon.

Da auch im Winter täglich Obst genossen werden soll, müssen im Sommer Früchte eingesotten oder getrocknet werden. Dies kann auf so einfache und billige Weise geschehen, daß es auch der wenig

bemittelten Hausfrau möglich ist, sich einen Vorrat von Obst zu schaffen. Die Heidel- oder Schwarzbeeren sind auf dem Lande billig zu haben, sollen aber nicht, wie es leider meist geschieht, zum Schnapsbrennen, sondern als Obst für den Winter Verwendung finden. Zu diesem Zweck werden die Früchte in einer Messingspfanne oder einem irdenen Topf ohne Zucker und jede andere Zutat im eigenen Saft gedünstet und erkaltet in sehr saubere Flaschen gefüllt, die auf ein zusammengelegtes Tuch einigemal fest aufgestoßen werden, damit möglichst viel Früchte hineingehen und keine Lusträume bleiben. Man füllt die Flaschen so voll, daß die Früchte bis in den Hals hineinreichen, gießt dann etwas Speiseöl darauf, verkorkt sie sehr fest, verbindet sie mit einer Schnur und stellt die Flaschen in einen kühlen Keller. Der Kork darf das Öl nicht berühren. Die Beeren halten sich bei solchem Verfahren jahrelang. Vor dem Gebrauch wird das Öl, das im Hause noch anderweitig verwendet werden kann, vorsichtig abgeschüttet. Damit sich alles Öl löse, gieße man ein wenig heißes Wasser in den Flaschenhals, gieße es wieder ab und schütte die Beeren in eine Schüssel. Gefügt reicht man sie zu Tisch. Wir mischen sie auch oft mit Wasser und bereiten daraus eine Soße nach Nr. 185. Noch einfacher einzumachen ist der Rhabarber. Er wird gepuht, zu Stückchen geschnitten, in sehr saubere Flaschen gegeben, die dann mit frischem Brunnenwasser gefüllt, zugekorkt, verbunden und stehend im Keller aufbewahrt werden. Beim Gebrauch dünstet man ihn wie den frischen. Auch Holunderbeeren sind auf dem Lande ohne große Mühe zu haben und sollten in größeren Mengen für den Winter eingemacht werden.

Aus Fallobst wird eine gute und billige Apfelsulz (Gelee) bereitet, die sich vorzüglich zum Füllen von Mehlspeisen eignet. Streicht man sie auf Brot und gibt ein Glas Milch dazu, so hat man für Kinder ein billiges und gesundes Abendessen.

Obst, zu Milch- und Mehlspeisen gereicht, ergibt eine gesunde Nahrung, die meist und namentlich von der Jugend gerne gegessen wird und außerdem noch viel billiger kommt als selbst die einfachsten Fleischspeisen.

In der Stadt ist das Obst leider immer noch viel zu teuer; trotzdem muß man auch da wieder sagen: **„Verwendet das Geld, für das ihr euch Wurst, Tabak und geistige Getränke kauft, lieber für gedörrte Zwetschen, Äpfel und Feigen, so werdet ihr und werden eure Kinder besser genährt sein!“**