

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Gruppe IV.

Gemüse. Hauptgänge der gewöhnlichen täglichen Mahlzeiten.

Gemüse als Hauptgänge der gewöhnlichen täglichen Mahlzeiten zu genießen, ist für viele gerade so neu, wie die fleischlose Ernährungsweise überhaupt. Dies darf uns aber nach dem Stande der derzeitigen Zubereitungsart derselben nicht wunderlich erscheinen, gießt man doch schließlich in der That die ganze Nähr- und Geschmackskraft in den Kübel.

Hauptbedingung ist somit beim Gemüsekochen, nur sehr wenig Wasser hiezu verwenden und selbes dann entschieden nicht abzugießen; dadurch werden den Gemüsearten die Nährsalze erhalten, und diese sind es eben, welche uns selbe so angenehm und mundgerecht machen. Solche nährsalzreiche Gemüsegerichte bedürfen auch keinerlei weiterer künstlicher Reize; alle Gewürze haben daher wegzubleiben, denn es ist außer ein wenig Salz, etwas Pfefferkraut oder Nährsalz-Pulver kein weiterer Zusatz nothwendig. Sämmtliche Gemüse sollen ziemlich dick zubereitet sein, aber dennoch wenig eingebrannt werden.

Mit entsprechenden Beilagen aus Gruppe VI, auch Gruppe II, geben sie in der That dann Hauptmahlzeiten ab, die nicht nur vollkommen sättigen, sondern eigentlich auch die richtigsten und gesündesten sind.

Die Hohenloheschen Dörrgemüse sind den frischen vorzuziehen, weil sie eine ganz eigenartige und einzig richtige Cultur erhalten, d. h., daß auf den großen Gerabronner Ackerflächen ein regelrechter Fruchtwechsel betrieben wird. Dadurch erhält jede Gemüseart eine weit ausgiebigere Eigenkraft, als dies bei den gewöhnlichen Gemüsepflanzen der Fall ist, da letztere jahrein, jahraus auf ein und demselben Boden gezogen werden.

1. Spinat.

Ein entsprechendes Quantum Spinat wird gereinigt, gewaschen und in etwas Salzwasser 10 Minuten gekocht, dann passirt. Nun läßt man etwas Mehl in Butter oder Laureol anlaufen, vergießt es mit dem Spinat-Sude und gibt schließlich diesen selbst hinein, läßt ihn hier nochmals gut verkochen. Nach Belieben kann dann noch etwas zerquetschter Knoblauch beigegeben werden.

Beilage: Karolinen-Reis aus Gruppe VI, Art. 22.