

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

20. Spinat. Spinat ist besonders reich an Nährsalzen, seine chemische Zusammensetzung folgende: Eiweiß $3\frac{1}{2}$, Fett $1\frac{1}{2}$, Kohlehydrate $4\frac{1}{2}$, Salze 2, Zellstoff 1. Wasser $88\frac{1}{2}\%$, um so mehr verdient die richtige Zubereitung dieser allgemein beliebten Gemüseart die vollste Aufmerksamkeit jeder Hausfrau.

Die vielfachsten Versuche, welche ich im Laufe der Zeit anzustellen Gelegenheit hatte, haben ergeben, daß mancher Spinat — sei es von Beschaffenheit des Bodens, sei es von der Düngung her — einen bitterlichen Geschmack hat, welcher einzelnen Personen unangenehm ist, von vielen anderen dagegen kaum bemerkt wird. Durch das Blanchieren würde das Bittere bis zur Unmerklichkeit verschwinden, zugleich aber ein Verlust an wichtigen Nährstoffen herbeigeführt werden; da man nun nicht jedes Mal bitteren Spinat haben wird, so befolge man auch hier getrost die allgemeine Regel des Nichtblanchierens und verfähre im übrigen wie folgt.

Man kaufe frischen, nicht zu jungen (je kleiner die Pflänzchen, desto mehr Arbeit hat man), auch nicht zu groß gewordenen (schon zum Samen wachsenden, solcher ist von fadeem Geschmack) Spinat, welchen man sorgfältig verliert und zu wiederholten Malen wäscht, bis das Wasser nicht mehr sandig erscheint, läßt ihn in wenigem, schwach gesalzenem (vgl. S. 16) Wasser auf gelindem Feuer weich dünsten (vgl. S. 10), rafft ihn mit einer Holzgabel aus dem Kochgefäß in einen Durchschlag, welchen man über einen Topf hält, in den der Spinatsaft hineinlaufen kann, giebt ihn auf ein Küchenbrett und wiegt ihn fein. Geriebene Semmel läßt man in Butter oder Kokosnußfett schwitzen, giebt den Spinatsaft hinzu, so daß man eine dickliche Brühe erhält, mit welcher der Spinat vermischt wird. Man läßt das Ganze auf ganz gelindem Feuer noch etwas ziehen, bekränzt den Spinat — wenn man es liebt — mit pflaumenweich gekochten, scheinbig geschnittenen Eiern und giebt ihn mit Kartoffeln (oder Brot) auf den Tisch.

21. Kohlrabi (Oberrüben). Kohlrabi ist jung am schmackhaftesten; wenn die Rübe groß wird, ist sie nicht mehr so zart, vieles daran holzig und das Kraut hart.