

## 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

ausfallen wenn Speichel gar nicht oder in winziger Menge beigemischt ist? (Man vergl. S. 8).

**69. Grüne Erbsen.** Mit diesen verfährt man ganz so wie mit den gelben Erbsen.

Diese Art gilt für leichter verdaulich, die gelben sind aber auch nicht schwer zu verdauen, wenn man nur die in die-  
sem Buche gegebenen Koch- und Ekregeln befolgen möchte!

**70. Graue (Königsberger) Erbsen,** säuerlich-süß. Sie werden vorbehandelt wie die gelben; wenn sie gar sind, vermischt man eine nach Abschn. V. hergestellte Grund-Lunke mit etwas Zucker und dem Saft einer oder mehrerer Zitronen, so daß man eine säuerlich-süße Brühe erhält, welche man mit den Erbsen einmal auskochen läßt. Als Zuspeise Kartoffeln (oder Brot).

Ein Brei (Püree) läßt sich von dieser Gattung nicht gut herstellen, weil sie sehr harte Hülsen und auch nicht so viel Mehlstoff haben wie die gelben.

**71. Weiße Bohnen.** Werden ganz so behandelt wie Nr. 67 (gelbe Erbsen). Die kleine sogenannte Perl- (auch Eier-) Bohne ist die feinstschmeckende.

Auch Bohnen werden für schwer verdaulich gehalten\*). Allerdings vertragen Verdauungsleidende Erbsen und Linsen besser als Bohnen, solche Personen müssen aber so nahrhafte Dinge wie Hülsenfrüchte überhaupt so lange meiden, bis sie wieder hergestellt sind. (Zusammensetzung der Bohnen: Stickstoff (Eiweiß) 24, Fett  $1\frac{1}{2}$ , Kohlehydrate 49, Salze  $3\frac{1}{4}$ , Zellstoff 7, Wasser  $14\frac{3}{4}$  0/0).

**72. Linsen** Etwas gereinigte und zerschnittene Porree, Sellerie und Mohrrübe läßt man in wenig Wasser 1 Stunde lang dämpfen und dann einstweilen zur Seite des Feuers stehen.

Große (gut gereinigte Linsen werden sorgfältig verlesen, kalt gewaschen, mit soviel Wasser, daß es einige Finger breit

---

\*) Angeblich soll aus diesem Grunde schon Pythagoras seinen Anhängern den Genuß von Bohnen verboten haben. Dies sind jedoch bloß Vermutungen, nach anderen z. B. hätte Pythagoras die Frucht einer Lotosart gemeint.