

Die Kartoffeln setzt man beim Kochen in kaltem Wasser an; denn würde man warmes Wasser dazu nehmen, so würden sie leicht hart und schwer gahr werden, da das in der Hitze gerinnende Eiweiß der Kartoffel dem kochenden Wasser den Eintritt in die Zellen erschwert, so daß die Stärkemehlkörner nicht gehörig aufschwellen können. Am mehligsten werden die Kartoffeln im Dampfe gekocht.

20.

G e m ü s e.

Unter Gemüse verstehen wir im Allgemeinen die eßbaren Wurzeln, Stengel und Blätter einiger Pflanzen, als: Spargel, Spinat, alle Kohllarten, Möhren, Rüben, Pastinak u. s. w.

Alle diese Stoffe sind nicht nur arm an eiweißartigen Bestandtheilen, also an Fleischbildnern, sondern auch an Stärkemehl, Gummi und andern Fettbildnern. Nur die Wurzelgemüse sind reich an Zucker. Die Gemüse bestehen zum allergrößten Theile ihres Gewichts aus Wasser, in dem sich die Nahrungstoffe aufgelöst finden. Es ist deshalb nicht rathsam, die Gemüse allzu stark auszupressen und das Wasser abzugießen, weil sie dadurch zum großen Theile auf reine Holzfasern reducirt und unverdaulich gemacht werden.

Obwohl die ernährende Kraft der Gemüse nach dem oben Gesagten nicht groß sein kann, wie dies auch die kraftlosen Muskeln der von Kräutern lebenden Tropenvölker beweisen, so wirken sie dennoch wohlthätig für die Ernährung, besonders wenn man sie mit Fleisch genießt. Wird das Gemüse mit Fleisch gekocht, so treten die ausziehbaren und auflösblichen Bestandtheile des Fleisches mit in das Wasser, es wird daraus eine Fleischbrühe, welche nun auch das Gemüse durchdringt und dasselbe fettet.

In jedem Gemüse findet man organische Säuren, als: Klee säure, Spargel säure, Apfelsäure u. s. w. Der saure Geschmack des Sauerkohls kommt von der Milchsäure, die durch Gährung entstanden ist. Alle diese Säuren haben die Kraft,

das lösliche Eiweiß und den Faserstoff des Fleisches zu lösen und im gelösten Zustande zu erhalten, sie führen also die festen Fleischtheile schneller in blutbildende Flüssigkeit über. Der Gebrauch, das Gemüse vor dem Fleische zu essen, ist eine der Verdauung zuträglichste Sitte, indem die Säuren des Gemüses in dem Magen frei werden und das später in denselben kommende Fleisch verdauen helfen. In dieser lösenden Einwirkung auf den Eiweißstoff liegt auch ihr verdünnender und kühlender Einfluß, den sie gleich dem Obste auf das Blut ausüben.

Zu diesem Vorzuge des Gemüses kommt noch ihr Reichthum an unorganischen Stoffen, die der Körper zu seinem Wohlbefinden bedarf, z. B. Chlor, Kalk, Bittererde, Kali, Natron, Mangan (ein dem Eisen ähnliches Metall). Kohllarten, z. B. Braunkohl, enthalten auch Schwefel. Um diesen zu entfernen, werden sie erst abgekocht, das Abkochwasser weggeschüttet und neues, heißes Wasser aufgegoßen. Der bei dieser Abkochung entstehende üble Geruch kommt vom Schwefel, der sich mit dem Wasserdampfe zu übelriechendem Schwefelwasserstoffgas verbindet und mit dem Dampfe entweicht. Da Wasser Schwefelwasserstoff leicht aufnimmt, so entfernt man diesen, sowie auch Phosphor und andere scharfe, bittere und färbende Bestandtheile des Kohles mit dem zuerst abgessoenen Wasser.

Aus dem über das Gemüse Gesagten ersehen wir, daß dasselbe eine höchst zweckmäßige Zusammensetzung für die Ernährung des Menschen ist; denn was dem einen fehlt, wird durch das andere ersetzt. Ja es kann eine solche Speise zugleich Arznei werden. So soll z. B. der Genuß von Spinat bleichaussehenden Kindern und jungen Mädchen vortheilhaft sein, da die Bleichheit der Mangel an Eisen im Blute ist und dieses demselben durch den eisenhaltigen Spinat zugeführt wird.

Damit das Gemüse weich kocht, Kraft und Wohlgeschmack erhält, setzt es die Köchin mit kochendem Wasser an. Wollte sie es mit kaltem Wasser ansetzen, so würde es ausgelaugt, Eiweiß und Kleber (wie beim Fleische) herausgezogen werden und nur die Zellmasse zurückbleiben.