

Wasser, so schreit meine Seele, Gott zu dir,“ so weiß ich mir kein treffenderes Bild, um das Verlangen nach Gott und seiner Hilfe zu bezeichnen, und keine lieblichere Antwort darauf, als die Verheißung, die wir in Jesaias finden: „Der Herr wird euch in Trübsal Brot und in Angsten Wasser geben“. Wie ein Strom flutet der Segen Gottes einher, und seine Liebe ist wie ein unergründliches Meer. An uns aber rauschen die Wellen der Zeit vorüber, bis unser eignes Leben in den Ozean der Ewigkeit einmündet.

Karl Reinhold.

105. Hülsenfrüchte.

1. Unfre Hülsenfrüchte, Erbsen, Bohnen und Linsen, sind so außerordentlich reich an fettgebenden und fleischbildenden Stoffen, daß sie nicht nur dem Brot, sondern sogar dem Fleisch nahe kommen. Diese Speisen sind daher, wenn sie gut zubereitet werden, mit Recht sehr beliebt; denn sie sind billig und nahrhaft zugleich. In Haushaltungen, wo das Fleisch ein seltner Gast auf der Tafel ist, da darf die Hülsenfrucht nicht fehlen. In Kasernen und Gefängnissen spielt die Hülsenfrucht eine bedeutende Rolle, und nachdem man eine richtigere Einsicht in die Nahrungsfähigkeit der einzelnen Speisen erhalten, sucht man es mit Recht so einzurichten, daß in den sechs Werkeltagen, in denen es kein Fleisch gibt, der Gefangene einen Tag um den andern eine der drei Hülsenfrüchte zur Speise erhält.

2. Der fleischgebende Stoff, der diesen drei Hülsenfrüchten gemeinsam ist, wird Erbsenstoff (Legumin) genannt. Sie sind außerdem an Stärkemehl noch etwas reicher als Brot und fast dreimal so reich wie die Kartoffel. Zum Teil ist in der Hülsenfrucht auch fertiger Zuderstoff vorhanden, den man namentlich in der frischen Zudererbse herauschmeckt. Daher ist der fleischgebende Inhalt außerordentlich reich und reicher als in andern Pflanzen; nur der Wassergehalt ist gering, und deshalb ist es nicht gut, die Hülsenfrucht trocken zu genießen. Die junge Erbse und Bohne hat noch einen besondern Vorzug, daß sie grün mit den Hülsen und Schalen geessen werden kann, die ebenfalls reich sind an Stärkemehl und Zuder. Dagegen kann man es den Hausfrauen nicht dringend genug empfehlen, die trocknen Hülsenfrüchte durchzuschlagen, wodurch die Hülsen abgefondert werden; denn die trockne Hülse wird weder durch den Speichel noch durch den Magensaft aufgelöst und belästigt den Körper in einer Weise, die ihn oft krankhaft reizt.

3. Eine Eigentümlichkeit beim Kochen der Hülsenfrüchte wird jede Hausfrau wohl schon gemerkt haben. Zuweilen kochen Erbsen stundenlang, ohne weich zu werden; im Gegenteil werden junge Erbsen, die roh