Die Zubereitung vegetarischer Suppen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **28 (1918)**

Heft 8

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Armen" kaufen, doch zur Einsicht kommen, daß man den wahren Reichtum nicht außer sich, sondern in sich zu suchen hat.

Die einzigen wahren Reichen werden, morgen wie heute, und ebenso immer, nur diejenigen sein, die ihren Reichtum wohl versorgt im Kopfe tragen, im einzigen diebessicheren Geldschrank.

Die Zubereitung vegetarischer Suppen.

Wir begegnen vielfach der irrigen Ansicht, als ob ohne Fleisch eine kräftige und zugleich schmackhafte Suppe nicht herzustellen sei, und wenn man sich ab und zu einmal an Stelle des Fleisches, oder aber noch lieber nach Genuß desselben eine gute Mehlspeise gefallen läßt, so will man doch auf seine Fleischsuppe nicht gerne verzichten. Bei der wichtigen Rolle nun, welche in neuerer Zeit mit Recht die vegetarische Kost in der Kranken-Diät einnimmt, dürfte es angezeigt erscheinen, auch über die Zubereitung derselben einige praktische Winke zu erteilen, und da bei unsern Mahlzeiten die Suppe gewöhnlich den Anfang macht, so wollen wir auch mit der Besprechung ihrer Zubereitung beginnen.

Fragen wir uns zunächst, warum denn gerade gegen die „Wassersuppe" so eine große Voreingenommenheit besteht, da dieselbe höchstens in einigen Variationen als sogenannte Fastensuppe bekannt und geduldet ist, so dürfte die Antwort auf diese Frage in der Tatsache zu suchen sein, daß es wenig bekannt und erprobt ist, wie, das heißt auf welche Weise man auch ohne Fleisch nicht nur eine nahrhafte, sondern auch wohlschmeckende Suppe herstellen kann, welche vor der Fleischsuppe jedenfalls das voraus hat, daß sie die schädlichen Eigenschaften derselben nicht besitzt.

Würden wir einmal den Versuch machen, das Fleisch im Wasser ohne alle Zusätze zu sieden, und diese reinste aller Fleischsuppen alsdann verkosten, so würden wir finden, daß eine solche Suppe ganz abscheulich schmeckt, ja einfach nicht zu genießen ist und am ehesten noch als zum Brechen reizendes Mittel Verwendung finden könnte. Wir sehen also, daß es nicht das Fleisch ist, was der Suppe ihren Wohlgeschmack verleiht, sondern daß es jene Zusätze sind, welche wir mit dem Fleisch sieden, und welche der Suppe alsdann ihren „kräftigen" Geschmack — ja nicht zu verwechseln mit „nahrhaft" — geben. Fragen wir nun auch noch nach dem Nährwert einer Fleischsuppe, so sagt uns die chemische Analyse, daß derselbe gleich Null ist, infolgedessen auch die Fleischsuppe, tatsächlich nur die Stelle eines Reizmittels einnimmt und dazu, namentlich bei Kranken und Rekonvaleszenten, nicht einmal eines ganz ungefährlichen.

Nachdem wir nun die Fleischsuppe genügend gewürdigt und ihren wahren Wert erkannt haben, wollen wir an die Beschreibung der Zubereitung von Suppen ohne Verwendung von Fleisch gehen.

Wir haben schon oben gesehen, daß es nur die Zutaten sind, welche der Fleischsuppe ihren „kräftigen" Geschmack verleihen und wollen uns dieselben näher betrachten.

Außer Salz, welches, wie wir hier gleich bemerken wollen, in der vegetarischen Küche, ganz speziell in der Krankenkost, nur in ganz geringen Mengen Verwendung finden soll, ist es noch das Suppengrün, das wir dem Wasser zugeben.

Dieselben Zutaten, welche nun die Fleischsuppe in jenen Zustand versetzen helfen, daß wir sie kräftig und wohlschmeckend finden, sind es auch, welche wir bei unsern Suppen von reinem Wasser verwenden. — Von dem Salz, haben wir schon gehört, soll aus Gesundheits-

rücksichten kein so ausgiebiger Gebrauch gemacht werden; dagegen verwenden wir das sogenannte Suppengrün, als die eigentliche Würze, in etwas größerer Menge, als dies für gewöhnlich bei den Fleischsuppen der Fall ist, nur sind es hier mehr die Wurzeln und Knollen als die Blätter, welche den Wohlgeschmack geben und aus diesem Grunde gelangen von jenen auch etwas mehr als von diesen zur Verwendung.

Wir nehmen also: Salz, ferner die Wurzeln von Petersilie, des Sellerie, Pastinake, Porré, ein Stückchen Zwiebel, gelbe Rübe, eine roh geschälte Kartoffel, alles sauber geputzt, tun dieses Wurzelwerk in das kochende Wasser und lassen es weich- bezw. gut auskochen.

Von diesem Wasser verwenden wir so viel, als wir eben zu der herstellenden Suppe nötig haben und verfahren im übrigen ganz wie bei Zubereitung der Fleischsuppen, das heißt man fügt jetzt die der Suppe den Nährwert verleihenden Substanzen, wie Reis oder Gries, Rollgerste, Hirse, Hafergrütze, Grünkern, Maisgries, Nudel, Nockerl, Knödel und so weiter, wie sie noch alle heißen, bei und läßt sie gar kochen.

Kurz vor dem Anrichten wird etwas fein gewiegtes Petersil-Kraut in reichlich Butter oder Kokosnuß-Butter oder Olivenöl gedämpft und an die Suppe gegeben. Nach Belieben kann man der fertigen Suppe auch noch etwas Schnittlauch und ein wenig Muskat beifügen.

Im übrigen sollen die Speisen langsam und zugedeckt gekocht werden, damit deren Aroma nicht in der ganzen Wohnung sich verteilt, sondern den Speisen mehr erhalten bleibt.

Bei Beachtung dieser Ratschläge wird man stets eine gut und kräftig schmeckende, wohlbekömmliche und nahrhafte Suppe erhalten, welche uns die Fleischbrühe nicht vermissen läßt.

(„Kneipp-Blätter".)

Analytische Besprechung Sauter'scher, homöopathischer Mittel.

Von Dr. Imfeld.

Obwoht die letzten Seiten unserer Annalen den Korrespondenzen über Heilungen gewidmet sind und obwohl die seit langer Zeit bestehenden Kriegszustände, welche die Korrespondenz mit dem Auslande in so hohem Grade erschweren, wir doch von solchen Korrespondenzen über Heilungsfälle, sowie von eigenen klinischen Beobachtungen stets noch eine reichliche Menge unsern geneigten Lesern mitzuteilen hätten, so halten wir es doch für angezeigt und nützlich, zur Abwechslung einmal von etwas anderem zu sprechen und das Interesse unserer geneigten Leser auf das Wesen der Sauter'schen homöopathischen Mittel zu lenken.

Wir haben uns deshalb vorgenommen, von Zeit zu Zeit, eine Analyse einzelner Mittel vorzunehmen, um durch dieselbe ihre Wirksamkeit zu begründen. Es handelt sich aber hier nicht nur darum die verschiedenen Agentien aufzuzählen, die zusammen gruppiert, die Gesamtheit des einen oder des andern unserer Heilmittel bilden, das kann man auch im „Manual für Sauter's Homöopathie und Gesundheitspflege" zu lesen finden, unsere Aufgabe soll darin bestehen, die einzelnen Elemente einer Mittelgruppe ins Auge zu fassen, um dadurch uns klar zu werden, welchen Indikationen jedes einzelne Element entspricht und wie durch die Gruppierung derselben zu einem einzigen Heilmittel die Harmonie der Wirkungskraft desselben zu Stande kommt. — Eine solche summarische Analyse findet sich auch in unserem Handbuch der „Elektro-Homöopathischen Heilmethode von Bonqueval", doch nur wenige aus der großen Schar unserer zahlreichen Klienten sind im Besitze dieses Buches; deshalb