Frau und Haus

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst**

Band (Jahr): **19 (1929)**

Heft 30

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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

Frau und Haus

PRAKTISCHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

Gemüse als Medizin.

Von Charlotte Ullmann.

Der große Wert, den der reichliche Genuß von Gemüsen und Obst für die menschliche Gesundheit hat, ist allgemein bekannt, allein weniger weiß mancher von ihren besonderen Eigenschaften und den verschiedenen Wirkungen, die sie bei den Menschen erzielen. Diese Unkenntnis kann oft zu schweren Fehlern führen, denn was dem einen heilsam ist, kann den anderen schädlich beeinflussen.

Alle Gemüse enthalten Nährsalze in großer Menge, und wir sind glücklicherweise immer mehr von der früher allgemein üblichen Art abgekommen, das Gemüse abzukochen und mit seinem Kochwasser zugleich den Nährwert des Gemüses fortzugießen. Auf die richtigste Art wird das Gemüse nur mit dem Wasser, das nach dem Abwaschen und Abtropfen an seinen Blättern hängen bleibt, gekocht, und zwar in gutschließendem Kochtopf. Bei grünen Erbsen, Rüben und dergleichen, die man nach dem Zurechtmachen gleich in Butter oder Fett durchdämpft, kommt diese Zubereitung natürlich nicht in Betracht. Bei anderen Gemüsen, z. B. Spargel, Blumenkohl usw., bei denen ein Abkochen geboten ist zum Garwerden, schränke man die Zugabe von Flüssigkeit tunlichst ein und benutze das gute Kochwasser zur Herstellung von Suppen und Saucen.

Am aromatischsten sind die Früchte direkt vom Strauch oder Baum gepflückt, das Gemüse um so gesünder, je frischer man es verzehrt. Das ist für die Städtebewohner aber nur selten zu ermöglichen. Hier muß die Hausfrau beim Einkauf von Obst und Gemüse doppelt sorgfältig prüfen. Gemüse, dessen Blattwerk gelblich oder welk, Obst, dessen Stiele braun oder dürr sind, kauft man lieber nicht. Bei den Gemüsen muß an erster Stelle der Spinat genannt werden. Er hat einen hohen Gehalt an Eisen, ist daher für Blutarme empfehlenswert, sollte aber von Leberleidenden in nur ganz beschränktem Maße genossen werden. Er ist leicht verdaulich, daher für die Krankenküche sehr geeignet.

Frisch gestochen und auf Sandboden gewachsen, ist der Spinat ganz besonders zart und wohlschmeckend. Er hat einen großen Gehalt von milden, organischen Salzen und wirkt stark harntreibend.

Tomaten enthalten vorzugsweise Zucker, Eiweiß und Kohlehydrate. Sie heben starke Magensäure auf, lindern Magen- und Darmbeschwerden und sind, in rohem Zustande verzehrt, für Menschen mit Anlage zu Gicht sehr empfehlenswert.

Alle Rübenarten sind blutreinigend, aber durch ihren großen Gehalt an Schwefel für manchen Magen nicht zuträglich. Gegen Katarrhe der Atmungsorgane ist frischausgepreßter Rübensaft sehr gut, ebenso als Gurgelwasser, da er auflösend wirkt. Gegen Frostbeulen hat eine Abkochung von Rübenschalen sich gut bewährt.

Mohrrübensaft wird gegen Husten und Heiserkeit mit gutem Erfolg angewendet. Bei Mundfäule und Schwämmchen wird der Saft mit einem weichen Pinsel auf die erkrankten Stellen gestrichen. Er zieht zusammen und beschleunigt daher die Heilung.

Die Kartoffel enthält eine bedeutende Menge von Kaliumkarbonat, Eiweiß und Kohlenhydrate. Bei Verletzungen wirken Umschläge von Kartoffelsaft oder Kartoffelbrei außerordentlich lindernd. Besonders bei Brand- und Schnittwunden sind diese beiden Hausmittel von großem Wert.

Rettiche wirken harntreibend und erleichternd bei Blasensteinleidenden. Saft von schwarzen Rettichen, mit Zucker vermischt, ist ein gutes Hustenmittel. Meerrettichsaft hilft gegen Blähungsbeschwerden.

Trägerkleidchen mit Kreuzstichstickerei.

Für diese Art einfacher Kleidchen, die sehr kleidsam sind, kann man Stoffresten oder gute Stücke aus abgelegten Kleidern verwenden. Wie man die Stoffstücke zuschneidet, ist aus der Vorlage leicht ersichtlich. Das Gürtelstück wird mit einem leichten Baumwollstoff gefüttert. Die Trägerkleidchen können in Baumwoll- oder Wollstoffen hergestellt werden.

Die Gurke als Salat ist für Menschen mit empfindlichem Magen nicht ratsam. Frisch ausgepreßter Gurkensaft ist ein vorzügliches Mittel zur Hautpflege. Innerlich angewendet, ist er für Lungenleidende erfrischend und beruhigend. Man gebraucht ihn auch zu kühlenden Umschlägen.

Alle Kohlarten enthalten viel Schwefel, sie sind gegen manche Hautleiden sehr gut. Sie blähen durch ihren Schwefelgehalt aber sehr stark und dürfen daher von Magenleidenden nur in beschränktem Maße genossen werden.

Garten- und Brunnenkresse ist außerordentlich blutreinigend. Als Heilmittel wird Brunnenkressensalat mit Zitronensaft angemacht, statt mit Essig, auf diese Art oft wochenlang als Blutreinigungskur genossen. Der frisch ausgepreßte Saft eignet sich gegen Gelbsucht, Hautausschläge und Darmleiden.

Grüner Salat ist verdauungsfördernd und appetitanregend.

Auch Zwiebeln und Knoblauch enthalten viel Nährsalze und Kaliumbikarbonat. Man nimmt sie innerlich ein in rohem oder gekochtem Zustande gegen Wassersucht. Sie wirken schweiß- und harntreibend und anregend auf die Verdauungsorgane.

Artischoken sind gleichfalls reich an Nährsalzen und Kohlehydraten, ebenso die gebleichten Blätter und Stengel der Zichorie.

Stengel- oder Bleichsellerie sowohl wie die Selleriekollen sind für die menschliche Gesundheit wertvolle Gemüse. Sie dienen zur Erneuerung des Blutes. Puff- oder dicke Bohnen haben einen starken Gehalt an Nährsalzen und Eiweiß. Sauerampfer ist von wohltätigster Wirkung für den Blutumlauf.

Frische Gemüse und ihre verschiedenartige Zubereitung.

Spinatpudding mit Bratwurstkugeln. 1 Pfund gehackter Spinat wird mit etwas Rahm, 3 Eigelb und dem zu Schnee geschlagenen Eiweiß vermischt in eine Puddingform gefüllt und 1 Stunde im Wasserbad gekocht. Inzwischen kocht man Kugeln aus Bratwurstteig im Salzwasser und bereitet eine dicke weiße Sauce, in der man die Kugeln noch etwas ziehen läßt. Der fertige Spinatpudding wird auf eine große runde Platte gestürzt, mit den Kugeln umrandet und mit der dicken Sauce begossen.

Gebackener Blumenkohl mit hartgekochten Eiern. Ein schöner, nicht gar so weich gedämpfter Blumenkohl wird in eine gebutterte Auflaufform gesetzt, mit einer dicken weißen Sauce begossen. Zirka 100 Gr. geriebenes Brot und 150 Gramm geriebener Emmentaler und Parmesankäse darüber gestreut, mit zerlassener Butter begossen und gelbbraun gebacken. Die in Essigwasser weichgekochten Eier werden geschält, halbiert und dick mit Käse bestreut um den Blumenkohl gelegt.

Glasierte Rüblein und Erbslein mit Fleischkrapfen. Die vorbereiteten Rübli und Erbsli werden mit kräftiger Fleischbrühe fingerhoch übergossen, zugedeckt und solange auf schwachem Feuer gekocht, bis sie glasiert erscheinen. Aus 2 Eiern, Salz, Mehl und warmem Wasser macht man einen Nudelteig, den man messerrückendick auswallt und mit einem Glas aussticht. Auf jedes Teigstück häuft man etwas gehacktes, mit geschwitzten Zwiebeln vermischtes Restenfleisch, überschlägt die Teigstücke, feuchtet die Ränder an und drückt sie zusammen. Die Krapfen werden in Eiweiß und geriebenem Brot gewendet und schwimmend gebacken.

Gefüllte Kohlraben. Sechs Kohlraben von ungefähr gleicher Größe werden geschält, die Deckel abgeschnitten und inwendig ausgehöhlt. Restenfleisch wird gehackt, mit Zwiebeln und Petersilie saftig gedünstet und in die Kohlraben gefüllt. In Fleischbrühe läßt man die Kohlraben weichdünsten, hebt sie heraus und kocht die Brühe mit etwas Mehl seimig, zieht sie mit einem Eigelb ab und übergießt die Kohlraben damit.

Praktische Ratschläge

Gartenbeleuchtung.

Jetzt ist die Zeit der milden, schönen Sommerabende da, die man am liebsten in seinem eigenen oder im Garten eines Bekannten verbringt. Hat man Freunde eingeladen, so kann man seinem Garten ein originelles und etwas phantastisches Aussehen verleihen, wenn man das dunkle Grün der Bäume und Sträucher mit bunten Lampions erhellt. Einen großen, ländlichen Leuchter erhält man durch Aufhängen eines aufgespannten Schirmes. An jeder Schirmspitze befestigt man mit Hilfe von Draht ein kleines buntes Gläschen, das mit etwas Brennöl und einem Wollfaden als Docht gefüllt, ein gedämpftes Licht verbreitet. Eine eigenartige Beleuchtung stellt man her, wenn man sich eines alten großen Gartenhutes bedient. Man schneidet den Boden des Kopfes weg und klebt ein buntes Papier an dessen Stelle, ebenso schneidet man aus der Seite des Kopfes 2 bis 4 runde Löcher heraus, die man ebenfalls mit buntem, etwas dünnerem Papier verklebt. Mit ein paar Wachstropfen befestigt man auf dem Boden des Kopfes mehrere kleine Kerzen, deren Vorrat vielleicht noch vom letzten Weihnachtsbaum herrührt. Hat man kleine Resten dieser Kerzchen, so wird das kleinere oben etwas erwärmt, das größere Stück fest darauf gedrückt. Nun zündet man die Kerzchen an und hängt die originelle Laterne an einen passenden Ast.