

Belegte Brötchen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 8

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969009>

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.

sind im Eiweiss- und Fettstoffwechsel unseres Körpers für unsere Gesundheit von grundlegender Bedeutung.

Bekannt ist ferner auch, dass der Leinsamen Oel enthält, nur kennt man die wertvolle Bedeutung von diesem Oel noch nicht überall, da es z. B. gerade bei uns in der Schweiz nur zu technischen, nicht aber zu Nahrungszwecken verwendet wird. Im Gegenteil, die wenigsten von uns werden ohne weiteres begreifen, dass das Oel für unsere Gesundheit, besonders für unsere Leber wertvoll ist, denn rohes Leinöl wird dann noch von unserer Leber ertragen, wenn andere, gekochte, veränderte oder raffinierte Fette bereits schon Störungen verursachen. Das ist der Grund, weshalb dieses Oel für uns wertvoll ist.

Leinsamen ist des weitern noch sehr reich an Phosphor, Kali, Kalk, Magnesium und vielen andern wertvollen Mineralstoffen, die zudem in einer gut assimilierbaren Form darin enthalten sind.

Traubenzucker und Honig

Da der Leinsamen in gemahlenem Zustand, wie bereits erwähnt, nicht lange haltbar ist, weil er rasch oxydiert, werden ihm noch zwei Süsstoffe beigegeben, und zwar die wertvollsten, die es in der Natur überhaupt gibt, nämlich, eingedickter Traubensaft und Honig. Diese beiden Zuckerarten sind leicht assimilierbare, wertvolle Kohlehydrate, welche den Kampf gegen den weissen Zucker wirkungsvoll zu führen verstehen. Wenn in der Zubereitung von Nahrungsmitteln solch natürliche Süsstoffe wie Naturtraubenzucker, Honig und eingedickte Fruchtsäfte verwendet werden, dann werden dadurch die Bemühungen von Ernährungstherapeuten und biologischen Aerzten weitgehend unterstützt.

Dr. Losch weist in seinem Werk auf Berichte aus alten Kräuterbüchern hin, in denen bereits die Kombination von Leinsamen mit Honig als Kraftnahrung Erwähnung findet. Diese vorzügliche Mischung, die zugleich auch die Haltbarkeit des gemahlene Leinsamens erhöht, war also bereits schon im Mittelalter bekannt. Was heute mühsam wissenschaftlich bestätigt wird, haben findige Köpfe früherer Zeiten sich mit gesundem Instinkt schon ausgedacht und zunutze gemacht.

Berberitzen

Nicht genug an dieser wertvollen Beigabe, auch Berberitzenbeeren, die als Wildpflanzen einen sehr grossen Gehalt an Vitamin-C aufweisen, werden als vierter Bundesgenosse mitaufgenommen. Schon im Altertum hat man diese Beeren gegen skorbutische Erscheinungen, gegen Zahnfleischblutungen und ähnliche Aeusserungen des Vitamin-C-Mangels verwendet. Diese Sauerdornbeeren enthalten auch wertvolle Mineralbestandteile und schon unsere Vorfahren haben besonders auf dem Lande daraus einen guten schmackhaften Sirup und vorzügliche Konfitüre hergestellt.

Die vier Komponenten

Da nun Linosan aus diesen vier wertvollen Komponenten, nämlich aus Leinsamen, eingedicktem Traubensaft, Honig und Berberitzen besteht und keinerlei Konservierungsmittel enthält, kann es bestimmt als hochwertiges, diätetisches Nahrungsmittel bezeichnet werden.

Seine Verwendungsmöglichkeit

Linosan kann ohne weiteres mit dem Löffel gegessen werden, es findet aber auch schmackhafte Verwendung auf dem Butterbrot. Auch dem Frucht- oder Birchermüesli kann Linosan beigemischt werden. Trotzdem es gesüsst ist, kann es ausnahmsweise mit Quark oder Joghurt gemischt werden und zwar am vorteilhaftesten im Turmix. Auch als Tourenproviant und bei sportlichen Leistungen bewährt sich Linosan seines hervorragenden Gehaltes wegen vorzüglich. Es gehört zu den Nahrungsmitteln der neuzeitlichen Ernährung, die, wenn bekannt, nicht mehr gerne vermisst werden.

Belegte Brötchen

Belegte Brötchen sind allgemein beliebt. Man kann sie auf mannigfache Art und Weise zubereiten. Dabei darf man aber nicht vergessen, dass das grosse Geheimnis eines wirklich guten, schmackhaft mündenden und zugleich nahrhaften Brötchens dieser Art nicht nur in den Zutaten, sondern vor allem auch im Brote selber liegt. Es gehört ein gutes, kräftiges, aromatisches Brot dazu.

Wie angenehm ist es für die Hausfrau, wenn sie ausnahmsweise, wenigstens abends einmal keine grosse Kocherei hat, sondern sich mit belegten Brötchen behelfen kann. Ein guter Getreide- und Fruchtkaffee mit etwas Rahm und roher Milch ist als angenehme Beigabe sehr willkommen. Wenn nötig kann auch noch eine Salatplatte beigefügt werden. Auf diese Weise ist ein vollwertiges, nahrhaftes Essen, das zudem noch billig ist, rasch zubereitet und die Hausfrau muss nicht stundenlang in der Küche stehen, sondern kann, besonders wenn man ihr noch etwas behilflich ist, rascher den Bereich ihrer Tätigkeit verlassen und geruhsam mit ihren Lieben speisen. Ja, sie darf es sogar wagen, einen Gast zu Tische zu laden, wenn sie die Brötchen schön und ansprechend garniert.

Eine weitere, beachtenswerte Aufgabe ist es auch, die Brötchen gut zu würzen und zwar nicht auf die möglichst bequeme Art mit Salz und Pfeffer und andern schädlichen Würzstoffen, sondern mit vitaminreichen Würzkräutern, deren es ja eine reichliche Zahl gibt, man braucht sie nur zu kennen. Sie sind es übrigens auch, die der Fleischnahrung jenen ansprechenden Geschmack verleihen, die man an ihr bevorzugt. Warum soll man also diesen Vorzug nicht auch für die belegten Brötchen ausnützen und verwerten? Am besten ist es, man pflanzt sich die Kräuter im Garten selbst an. Auf diese Weise hat man sie immer schnell und frisch zur Verfügung. Für den Winter kann man sie trocknen und pulverisieren. Einige von ihnen lassen sich während der Winterszeit auch in Schalen ziehen.

Als Grundlage der belegten Brötchen dient ein weiterer, sehr beliebter Würzstoff, nämlich ein Hefeextrakt und zwar am besten der Reinkulturhefeextrakt Vitam R. Dieser ist sehr anregend und befriedigt auch den verwöhnten Gaumen, ist aber zugleich auch gesundheitlich von nicht geringem Nutzen. Er wird nur hauchdünn aufgetragen, was völlig genügt, da er sehr konzentriert ist. Darüber streicht man alsdann frische Butter oder Nussa. Auch Quark ist zum Aufstrich der Brötchen sehr beliebt. Zu den bereits erwähnten Küchenkräutern, wie Mayoran, Thymian, Bohnenkraut, Fenchel, Estragon, Petersilie, Schnittlauch und wie sie alle heissen mögen, kommt auch noch der Meerrettich, die Zwiebel und der appetitanregende Knoblauch, der gesundheitlich von grossem Werte ist, mag er nun beliebt sein oder nicht. Nachdem das Brötchen seine Grundlage erhalten, und nachdem man auch die Würzkräuter je nach Bedürfnis, aber immer sparsam verwendet hat, folgt nun noch eine Beigabe von Rohgemüsearten. Man kann dazu eine einzelne Art oder auch Zusammenpassendes wählen.

Rettich-Brötchen:

A. Vogels Flockenbrot bestreicht man hauchdünn mit Vitam R und gibt darüber Butter oder Nussa. Ein milder Rettich wird geraffelt oder in feine Scheiben geschnitten und damit das Brötchen belegt. Sehr gut eignen sich dazu die Monatsradieschen. Sie sehen mit ihrem roten Rändchen sehr hübsch aus und sind auch appetitanregend.

Meerrettich-Brötchen:

Die gleiche Grundlage wie die Rettich-Brötchen erhalten auch die Meerrettich-Brötchen, worauf man den geraffelten Meerrettich möglichst dünn auflegt, da er bekanntlich sehr scharf ist.

Quark-Brötchen mit Schnittlauch:

Flockenbrot wird hauchdünn mit Vitam R, vorteilhaft auch mit Kräuter-Vitam R bestrichen. Darüber kommt eine Schicht Quark, den man mit Rahm angenehm sahnig gemacht hat. Ueber das Ganze wird feingeschnittener Schnittlauch gelegt.

Quark-Brötchen mit Leinsamen:

Wer einen Turmix besitzt, zerkleinert den Leinsamen in diesem. Hierauf wird Quark und Vitam R beigefügt und im Turmix zu einer feinen Sahne geschlagen, womit man die Brötchen bestreicht. Auch diesem Brötchen kann man noch etwas Schnittlauch oder auch Petersilie als Garnitur begeben. Es ist dies eine Nahrung, die auch Leberkranke und ganz empfindliche Menschen ausgezeichnet ertragen.

Leinöl-Quark-Brötchen:

Quark wird mit etwas frischem Speise-Leinöl im Mixer gemischt und auf Flockenbrot gestrichen, dem man bereits hauchdünn Vitam R aufgetragen hat. Da Leinöl gesundheitlich eines der besten Oele ist, ist ein solches Brötchen sehr wertvoll. Weil dieses Oel sehr empfindlich ist und gerne ranzt, kann es nur frisch verwendet oder in hermetisch abgeschlossenen Dosen aufbewahrt werden. Statt Leinöl kann auch Mohnöl oder ganz gutes, frisches Olivenöl Verwendung finden.

Carotten-Brötchen:

Flockenbrot wird mit Vitam R oder Nussa bestrichen und darüber geraffelte Rüebli gelegt, welche vorteilhaft noch mit Meerrettich vermengt werden, da besonders der männliche Gaumen eher etwas Rezentos liebt. Das Brötchen wird dadurch zudem aromatischer, würziger, geschmacklich angenehmer und gehaltlich verbessert.

Sellerie-Brötchen:

Flockenbrot wird hauchdünn mit Vitam R bestrichen. Geraffelter Sellerie mit etwas Rahm oder feingeschlagenem Quark im Turmix oder auch sonstwie vermengt, wird ungefähr 1/2 cm dick aufgestrichen und ein weiteres, schmackhaftes Brötchen ist bereit. Die Beigabe von Rahm oder Quark mildert den Geschmack des Selleries und macht ihn zarter und angenehmer.

Spinat-Brötchen:

Flockenbrot wird wie üblich hauchdünn mit Vitam R bestrichen. Darüber kommt Butter oder Nussa und feingeschnittener, roher Spinat, der, wenn irgendmöglich, biologisch gezogen worden ist. Noch aromatischer wird das Brötchen, wenn man statt Butter Quark verwendet.

Kresse-Brötchen:

Flockenbrot mit Vitam R und Butter wird mit frischer Gartenkresse belegt. Dieses Brötchen ist sehr appetitanregend und geschmacklich überaus angenehm.

Brennessel-Brötchen:

Im Frühling sind die jungen Brennesseln ein ganz hervorragendes und blutbildendes Mittel. Warum soll man sie da nicht zu belegten Brötchen verwenden? Am besten bereitet man sie wie folgt zu. Man lässt die jungen Brennesseln mit Quark und etwas Vitam R zusammen durch den Mixer gehen. Die Masse wird durch den Brennesselsaft schön hellgrün und ergibt wunderbare Brötchen.

Tomaten- oder Gurken-Brötchen:

Flockenbrot, hauchdünn mit Vitam R bestrichen und mit Nussa, Butter oder Quark versehen, wird mit feinen Tomatenscheiben belegt und mit etwas Schnittlauch oder Petersilie garniert. Statt Tomaten kann man auch Gurkenscheiben verwenden.

Knoblauch-Brötchen:

Knoblauch-Brötchen sind für alle, die sie ertragen, ausgezeichnet für den ganzen Stoffwechsel, und man sollte sie regelmässig geniessen. Nicht alle lieben zwar

den Geschmack, wiewohl er den Appetit sehr anzuregen vermag, noch weniger ist der Geruch beliebt, doch kann dieser durch Beigabe von Petersilie etwas neutralisiert werden. Geniesst man die Knoblauchbrötchen, die man mit Flockenbrot, mit Vitam R und Butter, mit feingeschnittenem Knoblauch und Petersilie belegt, zusammen mit Kräutersuppe, dann verliert sich der Geruch ebenfalls leicht. Die Verwendung der kleinen Knoblauchpresse hilft ebenfalls mit, dass der Geruch etwas abgeschwächt wird. Bei hohem Blutdruck, aber auch bei mangelhaftem Appetit, langsamer Verdauung und für Arthritiker sind Knoblauchbrötchen eine vorzügliche Diätspeise.

Bärlauch-Brötchen:

Zur Frühjahrszeit ist junger Bärlauch zu haben und dieser leistet uns die gleichen Dienste, wie der Knoblauch. Als Grundlage der Bärlauchbrötchen ist Quark noch besser als Butter. Der Bärlauch wird wie der Spinat fein geschnitten.

Zwiebel- und Lauch-Brötchen:

Flockenbrot, das man zuvor hauchdünn mit Vitam R bestrichen hat und beliebig mit Butter oder Quark, wird noch mit feingeschnittenen jungen Frühjahrszwiebeln belegt. An ihrer Stelle kann man auch jungen Lauch verwenden. Diese Brötchen sind ebenfalls eine bekömmliche Diätspeise, die sogar bei Leberstörungen gut ertragen werden.

Allgemeines

Wie schon erwähnt, kann man diese Brötchen, je nach Geschmack und Bedürfnis noch mit den verschiedensten Küchenkräutern würzen. Auch die wärmenden Samen, wie Kümmel und Dill, sind dabei je nach Geschmack beliebt. Sie werden indes vorteilhaft gemahlen und so verwertet, am besten mit Quark vermengt.

Süsse Brötchen und Nuss-Brötchen:

Es ist nicht gesagt, dass sich zu belegten Brötchen nur Rohgemüse eignet. Wir können manch' schmackhaftes, wertvolles Brötchen auch mit Früchten, hauptsächlich mit Beerenfrüchten und Fruchtmark zubereiten. Die Grundlage hiezu bildet Nussa oder auch Butter, sehr schmackhaft ist auch Nusscreme oder Mandelmilch und zum Süssen Honig.

Erdbeer-Brötchen:

Statt erst einen Kuchenteig zuzubereiten, verwendet man Flockenbrot, das man mit Nussa und Honig bestreicht, um darauf die frischen Erdbeeren zu legen. Wer es liebt, kann noch etwas Rahm darüber geben. In der Regel zieht man Schlagrahm zu Erdbeeren vor, nur ist dieser schwer verdaulich und daher nicht jedem bekömmlich.

Früher hat man mit Vorliebe die Brotschnitten erst in Butter oder Oel etwas knusperig gebacken und erst dann die Erdbeeren aufgelegt. Geschmacklich mag dies noch etwas beliebter sein. Auf alle Fälle bieten die Beeren auf diese Weise das Maximum an Werten. Genau gleich können auch die andern Beeren verwertet werden.

Heidelbeer-Brötchen:

Zerdrückte Heidelbeeren werden mit Honig vermengt. Wer es liebt, nimmt auch noch etwas Rahm darunter und belegt das Brötchen so.

Gleicherweise können auch Himbeeren oder Brombeeren, nachdem man sie zu Brei zerdrückt hat, mit Rahm und Honig vermengt und aufgelegt werden.

Rhabarber-Schnitten:

Bekannt sind auch die Rhabarberschnitten, die man in der Regel mit frischgetoastetem Brot zubereitet. Man kann das Brot aber auch wie bei den Erdbeerschnitten etwas in Butter oder Oel dämpfen und den Rhabarberkompott auflegen. Wer wenig Zeit zur Verfügung hat,

kann aber auch ganz einfach nur Flockenbrot mit Butter bestreichen und mit dem Kompott belegen, auch so schmeckt es ausgezeichnet und ist eine angenehme Abwechslung.

Hagebuttenmark-Brötchen:

Flockenbrot wird mit Nussa oder Butter und mit Hagebuttenmark bestrichen. Es schmeckt ausgezeichnet und sollte bei keinem Frühstück fehlen. Hagebutten, wie auch Berberitzen sind bekanntlich reich an Vitamin-C.

Berberitzenmark-Brötchen:

Gleich wie das Hagebuttenmark ist auch das Berberitzenmark zu verwenden. Noch ist diese Wildfrucht verhältnismässig wenig beachtet, sie ergibt aber ein wertvolles Mark, womit man vorteilhaft die mit Butter bestrichenen Flockenbrote belegt. Wer auf gesunde Nahrung Wert legt, wird diese Brötchen nicht mehr missen wollen.

Dattel-Brötchen:

Ein wunderbares Brötchen erhält man auch durch Datteln. Man entsteint und halbiert diese und legt die Innenseite auf das mit Butter bestrichene Brot. Dieses Brötchen mundet ausgezeichnet und stillt den grössten Hunger, denn es ist überaus nahrhaft, sollte aber stets äusserst gut gekaut werden. Bekanntlich leben die Beduinen und Araber auf ihren Wüstenwanderungen vorwiegend von Datteln und zwar müssen ihnen einige wenige im Tag genügen. Dass sie solche tüchtig und äusserst langsam kauen müssen, indem sie sie anhaltend im Munde durchspeicheln und erst nach langer Zeit herunterschlucken, ist bestimmt begreiflich. Wir sollten also auch unsere Dattelbrötchen gut einspeicheln.

Weizenkeim-Brötchen:

Flockenbrot, das mit Butter oder Nussa und Honig bestrichen wurde, belegt man mit reichlich Weizenkeimen. Wer die Keime im Müesli nicht liebt, wer sie auch mit dem Löffel nicht essen mag, kann sie sehr wohl so geniessen, denn sie sind auf diese Weise äusserst angenehm und schmackhaft. Zum Frühstück oder Nachtessen, zum Bircher- oder Fruchtmüesli ist dies eine sehr nahrhafte Speise. Auch als Beigabe zu Hoedeomalt ist ein solches Brötchen ausgezeichnet. Wer es etwas neutraler liebt, kann auch ganz einfach den Honig weglassen.

Nuss-Brötchen:

In der Reihe der belegten Brötchen sollte besonders auch für Kinder das Nussbrötchen nicht fehlen, denn es ist bei ihnen sehr beliebt und stillt ihren stetigen Hunger angenehm. Flockenbrot, das zuvor mit Butter bestrichen wurde, belegt man mit halbierten Nusskernen. Dieses Brötchen muss man indes besonders gut und langsam kauen.

Mohn-Brötchen:

Auch Mohnbrötchen sind sehr wertvoll. Hat man das Flockenbrot mit Butter bestrichen, dann streut man Mohnsamen darüber und kann seine Vorliebe für diesen Samen vollauf geniessen.

Leinsamen-Brötchen:

Flockenbrot wird mit Butter und Honig bestrichen und frisch gemahlener Leinsamen daraufgelegt. Man kann aber auch einfach nur Linosan verwenden und braucht dann keinen Honig dazu. Bei schlechter Darmtätigkeit, empfindlichen Schleimhäuten und Leberstörungen ist dies eine hervorragende Diätspeise. Sie ist ausgezeichnet zum Frühstück, auch abends zu Frucht- und Beerennahrung.

Noch viele andere Variationen von belegten Brötchen lassen sich auf der Basis neuzeitlicher Gesundheitsprinzipien zubereiten und niemand wird sagen können, es fehle an Abwechslung auf unserm Tisch.

UNSERE HEILPFLANZEN

Anis, Dill, Fenchel und Kümmel

«Unser sonniges Plätzchen bei der Gartenmauer ist eigentlich ein schönes Fleckchen Erde! So haben sie schon in alter Zeit in den Klostergärten ihre Heil- und Würzkräuter angepflanzt. Nach alter Vätersitte stehen wir also da, um den Menschen zu dienen!» Dies sagte der Dill zum Kümmel, indes der Anis und nicht zuletzt auch der Fenchel dem Gespräch aufmerksam zuhörten, waren sie doch immer gerne bereit, etwas Neues zu erfahren, besonders wenn es sie selbst anging. Zufrieden standen die Vier zusammen auf der obern Gartenterrasse, während von der untern die leuchtenden Blüten der Echinaceapflanzen heraufgrüssten. «Schaut es doch nur einmal an, das ganze, schöne Feld von Echinaceen! Solch' eine Pracht lobt sicherlich ihren Meister. Bedenkt man zudem, dass diese herrlichen Blüten hier angepflanzt wurden, weil sie in schweren Lagen hilfreiche Dienste zu leisten vermögen, dann müssen wir wohl sagen, dass ihnen viel vergönnt worden ist, denn nicht jeder besitzt das Vorrecht schön und zugleich nützlich zu sein! Auch wir können uns dessen nicht rühmen, denn schön sind wir nicht, dafür aber nützlich, was bestimmt noch besser ist als umgekehrt. Wir können uns daher sicherlich mit unserem Lose zufrieden geben. Ja, das Leben hat es gut mit uns gemeint, dass es uns an diesem geschützten Standort stehen lässt, wo wir trotz dem regenreichen Sommer keinen Schaden erleiden mussten. Wie nett, dass wir zudem noch täglich das Vergnügen haben, die zierliche Familie des Feuersalamanders an uns vorbeispazieren zu sehen! Wenn diese hübschen Tierchen mit ihrer Goldzeichnung auf dem Rücken von ihrem Wohnort in der Trockenmauer auf die Schneckensuche ausziehen, freue ich mich ganz besonders darüber, helfen sie doch diese gefräßige Brut vertilgen. Nicht einmal die reiche Erdbeerernte genügt ihnen, nein auch auf meine Blätter haben sie es abgesehen, denn meine Würze, die meinem Samen den Hauptheilwert verleiht, findet sich zum Teil auch in meinen Blättern vor. Die ätherischen Oele, welche ich aus den Grundelementen des Bodens ziehe und in meinen gut arbeitenden Zell-Laboratorien zusammenstelle, beschaffen mir meine beliebten Würzstoffe. Aber nicht nur von den Schnecken bin ich begehrt, auch die kleinen Kinder sind froh um mich, wenn sie Leibscherzen haben, denn mein Same ergibt einen vorzüglich wärmenden Tee, der bei Blähungen, Katarrhen und den Folgen von Erkältungen ausgezeichnet wirkt. Man muss dabei allerdings beachten, dass man nicht zuviel davon genießt, weil er Krämpfe auslösen kann, während er in schwachen Dosen beruhigt.» So erzählte der Fenchel, der auch als *Foeniculum capillaceum* bekannt ist. «Der stattlichste von uns vier Doldenblütlern bist schon du, denn deine ausdauernde Staude kann ja bis zu 2 m hoch werden, während ich nur etwa 80 cm erreiche,» erklärte neidlos der feingliedrige Dill. «Auch deine graubraunen Früchte sind grösser als die unsern und über die hellgrüne Farbe deiner reichlich gefiederten Blätter freue ich mich immer besonders.» «Im übrigen aber,» mischte sich der Anis, also der *Pimpinella Anisum* in das Gespräch ein; «sind wir uns in manchem doch sehr ähnlich, wenn nicht überhaupt gleich. Auch meine Samen helfen den Kleinen bei den erwähnten Beschwerden, wenn man daraus ein leichtes Teelein bereitet, das man mit Honig, mit Rohr- oder Kandiszucker süssen kann. Mich kennen aber auch die grösseren Kinder, denn die Anisbrötchen führen nicht vergebens meinen Namen, gibt ihnen doch meine Sauce die beliebte Würze. Zuguterletzt gefalle ich aber auch den Erwachsenen nicht wenig, da sie aus mir einen Anislikör brauen, den sie allerdings nur in kleinen Mengen geniessen dürfen, soll er ihrer Gesundheit wohl bekommen.» — «Ihr