Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 2

Artikel: Kalte Tage, heisser Tee
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551606

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zubereitung von Naturreis

Des öftern hört man Klagen über den bestimmt schmackhaften Naturreis, er werde eine Ewigkeit nicht weich und munde nicht. Wer nun aber gewohnt ist, den Naturreis gut zuzubereiten, dem schmeckt der weisse Reis schon gar nicht mehr. Er kommt ihm geschmacklos und fade vor. Selbst Würzstoffe können den Mangel nicht ersetzen. Wer also den Naturreis nicht zuzubereiten weiss, darf ihm deshalb noch lange nicht seine Güte absprechen. Viel besser ist es, herauszufinden, wie man ihn am schmackhaftesten und raschesten kochen kann. Dies geschieht sehr einfach. Man lässt den Reis nach einer Kochdauer von ca. 5 bis 10 Minuten stehen, um ihn alsdann aufquellen zu lassen. Dies kann am Morgen früh geschehen, damit er einige Stunden bis zur eigentlichen Kochzeit sämtliches Wasser aufsaugen und zugleich aufquellen kann. Wer es vorzieht, den Reis nur aufquellen zu lassen, ohne ihn vorher eine kurze Dauer zu kochen, muss ihn am Abend zuvor schon mit genügend Wasser einweichen.

Nicht zu vergessen ist, dass der Naturreis vor dem Einweichen und Kochen stets sorgfältig gewaschen werden muss. Dabei sind alle Unreinigkeiten und allfällig schwarze Körner zu entfernen, während die braunen und grünen ruhig belassen werden, da sie gehaltlich wertvoll sind und geschmacklich keineswegs stören.

Gemüsereis

Wenn man eine Gemüsebrühe zur Verfügung hat, kann man den Gemüsereis bereits schon darin einweichen und quellen lassen, statt in blossem Wasser. Dies erhöht den Wert und verbessert den Geschmack. Hat man genügend Zeit, dann kann man mangels einer Gemüsebrühe auch eine Lauchbrühe zum Einweichen kochen. Es ist vorteilhaft, aber nicht unbedingt nötig. Den aufgequollenen Reis dämpft man sich zur Kochzeit in genügend Butter und zuvor hell gedünstetem Knoblauch. Wer es vorzieht, kann auch Zwiebeln verwenden. Auch diese soll man nicht braun werden lassen. Je nach Notwendigkeit giesst man noch etwas Gemüsebrühe nach. Der Reis ist nach ca. zehn Minuten so, dass man ihn anrichten kann. Es kommt allerdings darauf an, wie lange man ihn quellen liess. Man muss also darauf achten, dass er angenehm körnigweich ist, also nicht etwa noch zu hart, sonst mundet er nicht. Wer es vorzieht, kann ihn mit einer Tomatensauce servieren. Manche lieben auch nach alter Vätersitte geraffelten Käse darin. Sehr vorteilhaft ist auch eine Beigabe von gekochten kleingeschnittenen Pilzchen. Dies besonders, wenn man zum Reis nur noch Salate servieren möchte. Dieser Reis muss besonders gut gekaut werden, da die Pilze dies erfordern, weil sie sonst Störungen verursachen können.

Statt der Pilze können auch andere geeignete Gemüse wie Erbsen und Carotten, beigegeben werden Dies alles dient zur Abwechslung und sollte sich nach dem Geschmack der Esser richten. Bestimmt lassen sich mancherlei Zubereitungsarten durchführen, so dass einem der Naturreis eigentlich nie verleiden sollte. Dies wäre schade wegen seinem grossen Wert, den er für unsere Gesundheit bedeutet. Wir müssen ihn also mit der notwendigen Sorgfalt kochen. Er sollte nicht zu hart, aber auch nicht zu weich, nicht zu scharf, aber auch nicht zu fade sein.

Wer also wird bei den Seinen ein Lob ernten? Es kommt nur auf unsere Kochkunst an!

Milchreis

Auch den Milchreis lässt man wie beschrieben zuvor aufquellen, aber nicht etwa mit Gemüsebrühe, sondern mit Wasser, dem man nachher noch Milch beigibt. Da er besonders bei den Kindern sehr beliebt ist, kann er abwechslungsweise als Nachtessen dienen. Er wird nach dem Aufquellen zur Kochzeit etwa 10 Minuten in Milch gekocht, so dass sich diese mit dem Reis schön verbindet. Kinder lieben eine Beigabe von Rosinen oder kernlosen Weinbeeren nebst kleingeschnittenen Mandeln. Auch etwas Butter sollte beigefügt werden und ein wenig Zucker oder Honig.

Milchreis-Auflauf

Obiger Brei kann, wenn genügend eingedickt, mit genügend Butter in einem mit Butter ausgestrichenem Glas- oder Tongeschirr im Ofen gebacken werden.

Sehr schmackhaft ist auch eine Beigabe von einigen geschälten, feingeraffelten Aepfeln, einem Löffelchen Honig, wie auch der Saft von einer Orange und einer halben Citrone.

Man bäckt diese Masse mit Ober- und Unterhitze bis sie oben leicht gebräunt ist.

Dann kann man sie warm oder kalt servieren zusammen mit Hordeomalt oder Hagebuttentee.

Kalte Tage, heisser Tee

Leider ist es nicht jedermann, der sich an kalten Tagen bei durchfrorenem Körper einen warmen Pfeffermünztee zugute kommen lässt, bekannt, dass dieses einfache Kräuterteelein ganz besonders hervorragende Wirkungen hat. Wie mancher, der unter Darmkoliken und Blähungsstauungen zu leiden hat, weiss nicht, dass das Nachlassen oder Verschwinden seines Leidens der zeitweiligen Einnahme von Pfefferminztee zuzuschreiben ist. Allerdings sollte man ihn in solchen Fällen ohne Zucker trinken, ebenso bei Magenkrämpfen. Auch bei Magen- und Darmstörungen der Kleinkinder gibt es nebst dem Fencheltee kein besseres und rascher wirkendes Mittelchen als ein Teelein aus unserer Pfefferminze.

Mit reinem Bienenhonig gesüsst, wirkt Pfefferminztee wie ein leichtes Herztonikum.

Die Lebertätigkeit und Gallenproduktion werden durch den Pfefferminztee leicht angeregt, was sich alsdann auch günstig auf die Verdauung auswirkt.

Interessant ist noch die kürzlich gemachte Beobachtung, dass ein guter Pfefferminztee bei niederem Blutdruck und Angespanntheit ganz vorzügliche Dienste leistet.

Auf dem Lande wird in den Bauerngärten oft die Krauseminze gefunden, wie auch in den Gärten von Nordafrika, wo die Araber daraus einen feinen Grüntee bereiten, den sie den Gästen ebenso bereitwillig anbieten, wie der Türke seinen Kaffee. Die Krauseminze unterscheidet sich von der Pfefferminze dadurch, dass sie nicht so wirkungsvoll ist wie die echte Minze.

Auch der Wert und die Wirkung der Pfefferminze selbst ist je nach der Sorte und dem Standort verschieden. Versuche haben ergeben, dass die Mitscham-Minze, besonders wenn sie in höheren Lagen gepflanzt wird, am gehaltvollsten ist und auch den feinsten Geschmack besitzt. Die beste Mitscham-Minze, die ich kenne, wird unter dem blauen Engadinerhimmel von Zernez gewonnen. Diese Engadinerzüchtung ist durch jahrelange, sorgfältige Pflege zu einer wirklich wertvollen, gesunden Pflanzung herangezogen worden. Auch die Trocknung geschieht auf das sorgfältigste, und jeder, der sich diese Engadiner-Minze im Reformhaus beschafft, ist erstaunt und erfreut über ihren vorzüglichen Geschmack und ihren reichen Gehalt an Duftstoffen und aetherischen Oelen.

Jetzt ist die vitaminarme Zeit

Nun heisst es genügend vitaminreiche Nahrung einzunehmen, wenn wir keinen Mangel an diesen so lebenswichtigen Stoffen erleiden wollen. Rohes Sauerkraut als Vitamin-C-Träger sollte keinen Tag auf dem Tische fehlen, ebensowenig die rohgeraffelten Carotten mit ihrem wertvollen Carottingehalt. Weisskraut, das ausser dem reichen Gehalt an Vitamin-C noch ein ganzes Assortiment von