

# Wildfrüchte

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **15 (1958)**

Heft 9

PDF erstellt am: **31.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-552525>

## **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.

Mittel ebenfalls für den Zuckerkranken in Betracht kommen. Auch das verdauungsanregende Acetylcholin entsteht durch den Genuß der zuvor erwähnten Pflanzensäfte. Wir sind daher durch sie in der Behandlung der Zuckerkrankheit um einige wichtige Mittel reicher geworden. Dadurch können wir noch rascher und zuverlässiger zum Erfolge gelangen. Es ist auch gar nicht ausgeschlossen, daß selbst die schulmedizinisch eingestellten Aerzte mit der Zeit zu dieser erfolgreichen Behandlungsmethode übergehen werden, da man mit ihr nicht nur für den Augenblick helfen, sondern wirklich heilen kann.

### Wildfrüchte

#### Herbstliche Vorbereitung

Der Herbst rückt näher an uns heran. Schon hat er seine Farbkübelchen gefüllt, denn gar bald will er die vorherrschend grüne Farbe etwas verdrängen. Rot, gelb, flüssiges Gold, orange, all das benötigt er, um als Vorbereiter für den Winter amten zu können.

Bevor er aber das grüne Blattwerk angreift, muß er erst noch alle Wildfrüchte rot, gelb und orange färben. Auf unsern Streifzügen über Bergeshöhen, durch Täler, an Hecken entlang können wir sein Wirken gewahr werden.

#### Hagebutten

Hagebutten reifen und immer schöner werden ihre harten, roten Früchtchen. Jeder weiß, wie gut sie schmecken, wenn man aus ihnen ein Mark bereitet. Es gibt allerdings ein wenig viel Arbeit, bis man die harten, straffen Früchte entkernt hat und viele scheuen die große Mühe, obwohl heute jedermann weiß, daß die Hagebutten Vitamin-C-reich sind und daher einen allfälligen Mangel zu decken vermögen. Schon früher hat nicht jede Hausfrau ihr Hagebuttenmark selbst zubereitet. Es war üblich, daß Landfrauen dies für sie besorgten, indem sie die gesammelten Hagebutten bei sich zubereiteten und ohne Zucker vorkochten. Dann erschienen sie aus ihren Bergdörfern mit einem Wägelchen, auf dem sie ein blankes, weißes Züberchen mit gelbgänzenden Nägelchen fuhren und in diesem zugedeckten appetitlichen Gefäß hatten sie ihren «Buttemost», wie sie ihn nannten, sorgfältig verwahrt. Jede Frau, die damals schon Wertschätzung für dieses gesunde Erzeugnis aus der wilden Hagebutte hatte, brachte ein Geschirr herbei, um sich eine gewisse Menge von dem farbenfrohen Brei auszuwiegen zu lassen, den sie dann ohne große Mühe mit Zucker fertig einkochen konnte. Nun sind die Frauen auch dieser Mühe enthoben, da schon jahrelang im Reformhaus Hagebuttenmark erhältlich ist und unter diesem sogar solches, das mit Rohsaft zubereitet wurde, dessen Gehalt dadurch also noch bei weitem erhöht ist. Wer also keine Zeit findet, die Hagebutten selbst zu pflücken und zuzubereiten, wird einen vollwertigen Ersatz im Fertigfabrikat vorfinden.

Wenn sich aber Landfrauen heute noch gerne die Mühe nehmen, ihre eigenen Hagebutten einzukochen, dann sollten sie nie vergessen, auch die Kernchen gut aufzubewahren, denn sie ergeben einen guten Tee, der mild auf die Nieren wirkt, und der sehr schmackhaft ist. Man kann ihn auch aus den ganzen Hagebutten zubereiten. Er wird dann noch kräftiger.

#### Berberitzen

Wir werden auf unsern herbstlichen Streifzügen auch die hübschen, traubenförmigen Berberitzen ernten können, denn auch sie weisen einen Vitamin-C-Reichtum auf, und das aus ihnen zubereitete Mark wirkt günstig auf unsere Nerven, so daß es besonders für nervöse Kinder ein heilsamer Brotaufstrich ist. Wer diese Wildfrucht nicht unter dem erwähnten Namen kennt, der kann sich vielleicht erinnern, daß er schon etwas von dem Sauerdorn gehört hat, dessen längliche Früchtchen sauer schmecken und dessen Zweige von stacheligen Dornen besät sind, als wollte sich der Strauch gegen das Einheim-

sen seiner Früchte wehren. Dieser Sauerdorn ist also der Berberitzenstrauch, den auch die Vögel gerne besuchen, da auch für sie die Früchte von großem Nutzen sind.

#### Sanddornbeeren

Der dritte Vitamin-C-Träger unter den Wildfrüchten ist die Sanddornbeere, die ihre gelben, kugeligen Früchtchen zwischen silbergraugrünen Blättchen hervorschauen läßt. Sie ergeben einen wunderbaren Stärkungssirup, der in der Wirkung vielen teuern Präparaten überlegen ist. Sorgfältiges Pflücken der Wildfrüchte ist unbedingt angebracht, damit die Sträucher nicht beschädigt werden und somit auch das nächstfolgende Jahr eine erfreuliche Ernte stattfinden kann.

#### Vogelbeeren

Am wenigsten Nachfrage herrscht wohl zur Herbstzeit nach dem farbenfrohen Vogelbeerenbaum. Seine roten Fruchtdolden bleiben solange am Baum, bis sich ihr die Vögel bemächtigen, die sich die roten Früchte holen, wenn die bessere Ernte der andern Beeren vorüber ist, denn Vogelbeeren sind sehr bitter. Aber das spielt keine Rolle für die hungrige Vogelwelt, denn gesund sind sie gleichwohl, ja sie helfen sogar uns eine unliebsame Heiserkeit loswerden, wenn wir sie in getrocknetem Zustand kauen. So ist denn nichts zu verachten, was die Natur hervorbringt, denn irgend einem der irdischen Geschöpfe kann es dienlich sein.

Halten wir also die Augen offen, wir werden noch manches finden.

### Öle und Ölsaaten

#### Oliven

Vieles weiß uns das Buch der Bücher vom Olivenbaum zu erzählen, und wer schon einmal ganze Oliven-Haine gesehen hat, der vergißt diese knorrigen, sanftgrünen Bäume nicht mehr. Olivengrün nennen wir ihre Farbe und ihre ölhaltigen Früchte sind heute auch bei uns bekannter als sie es früher waren. In Italien, in Spanien, in Griechenland und in Palestina bekommt man sie oft zu den Mahlzeiten serviert, aber man muß Liebhaber davon sein, um sie richtig zu schätzen. Auf alle Fälle darf die Leber nicht zu empfindlich sein, wenn man sie als Leckerbissen genießen will. Das daraus gewonnene Oel ist uns allen als Olivenöl wohlbekannt. In den Gegenden, in denen die Olivenbäume heimisch sind, sind die Bewohner gewohnt, viel Oel zu gebrauchen, ihre Speisen mit Oel zu kochen und Erzeugnisse, die haltbar gemacht werden sollen, in Oel einzulegen. Sie verwenden dazu das unraffinierte Oel, das auch wir gebrauchen sollten, denn es enthält noch die hochungesättigten Fettsäuren, die für unsere Gesundheit von großem Nutzen sind.

#### Sonnenblumenöl

Noch ein anderes, wertvolles Oel, das wir ebenfalls unraffiniert verwenden sollten, ist das Sonnenblumenöl. Manchem schmeckt dieses Oel noch besser als das Olivenöl, da es im Geschmack milder ist und nicht als so überaus fettig empfunden wird, wie einem dies bei anderen Oelen vorkommen kann. Wer hätte früher gedacht, daß die bescheidene, schöne Sonnenblume einmal so viele Kerne liefern könnte, daß ihr Oel zur Handelsware werden würde! Aber auch die Vögel lieben diese Oelsaat. Das wissen am besten jene, die ihnen im Winter Futter streuen, denn es ist offensichtlich, daß sie die Sonnenblumenkerne dem Hanf bei weitem vorziehen. In Palestina sind es aber nicht nur die Vögel, die diesen Leckerbissen lieben, denn an den Verkaufsständen wird er in kleinen Beutelchen auch den Menschen feilgeboten, und viele Käufer haben eine große Fertigkeit die Kerne im Munde rasch zu enthülsen. Sonnenblumenöl ist dem Erdnußöl bei weitem vorzuziehen, da es im Gegensatz zu diesem leicht verdaulich ist.