

# Öle und Ölsaaten

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-552568>

## **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 Fruchtolden 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.

#### Weitere Oele und Nußarten

Ein anderes, weniger bekanntes, aber nichts destoweniger wertvolles Oel ist auch das rohe, unraffinierte Oel, das aus dem Mohnsamen gewonnen wird, also das Mohnöl. Das Baumnußöl ist sehr wertvoll für Leber- und Gallenleidende, obwohl es meist nur in den Reformhäusern von Liebhabern eingekauft wird. Schade, daß während der großen Kälte im Februar 1956 so viele Nußbäume erfroren sind. Noch immer gehört die Baumnuß zu den besten Nüssen, die wir kennen. Wenn sie frisch geerntet, also noch nicht getrocknet sind, schmecken sie wunderbar zu Bauernbrot, zu einem guten Vollkornbrot, zu Trauben oder Traubensaft. Auch die Haselnuß ist eine gute Nuß und doch, so beliebt wie die Baumnuß ist sie gleichwohl nicht. Am meisten sprechen wir dieser Nuß im sogenannten Studentenfutter zu, in dem wir noch kernlose Weinbeeren und die überaus fetthaltigen Pinienkerne finden, die mit ihrem Gehalt an Terpenen besonders günstig für die Atmungsorgane wirken. Vielerorts liebt man es auch, Erdnüsse zu knuspern, doch so, wie das Erdnußöl hinter den anderen Oelen zurücksteht, so sind auch die Erdnüsse nicht so wertvoll, wie wir glauben, denn geröstet sind sie ganz schwer verdaulich, und ungeröstet sind sie nicht schmackhaft. Uebrigens handelt es sich hierbei nur um Scheinnüsse, denn im Grunde genommen, sind die Erdnüsse eine Bohnenart.

Wenn wir die weite Erde durchstreifen könnten, dann würden wir noch viele Nüsse und viele Oelsaaten kennen lernen, die bei uns nicht gedeihen. Samen gehören zur Notration bescheiden lebender Naturvölker und zugleich auch zur Hauptnahrung unserer Vogelwelt.

Früher wußten wir nichts von einem Sesamsamen. Heute ist er bereits wohl bekannt, denn gerade diese kleine, unscheinbare Oelsaat vermag unsere Verdauung durch tägliche Einnahme wunderbar zu regeln. Erst muß man sich allerdings an den Geschmack gewöhnen, aber mit der Zeit bekommt man ihn gern und mag den kleinen Samen auf dem Frühstückstisch nicht mehr missen. Er läßt sich gut aufs Honig- oder Butterbrot streuen und ist in dieser Form sehr schmackhaft. Wenn wir ihn im Turmix zu Raspel zerschlagen, dann schmeckt er ähnlich wie Mandeln, denen er im Werte nicht nachsteht und zudem bedeutend billiger ist. Die aus Sesam hergestellten Produkte sind sehr gehaltvoll und daher auch sehr nahrhaft. Wer also einen guten Appetit hat und viele hungrige Mäulchen zufriedenzustellen muß, wird den Sesamprodukten dankbar zugetan sein. Gleichzeitig mit diesem ist auch noch an die Nuxoprodukte zu erinnern, obwohl sich diese schon längst einen Namen gemacht haben. Wer die tierische Butter meiden möchte, dem dient Nussa, die Nußbutter zum Brotaufstrich sehr gut. Auch Mandelpurée und Haselnußcrème sind sehr beliebt, wie auch die Mandelmilch, die besonders dem Milchschorfkind als vorzüglicher Milchersatz dient.

#### Leinsamen

Eine besonders heilwirkende Oelsaat finden wir auch im Leinsamen. Zwar müssen wir ihn gemahlen genießen, da er sonst unverdaulich ist und die einschleimende Wirkung im Magen und Darm nicht entwickeln kann, es sei denn, wir zerkauen ihn sehr gründlich. Im gemahlene Zustand ist er aber leider nicht haltbar, da er sehr rasch ranzt, weil er sich mit dem Sauerstoff verbindet. Um diesen Uebelstand zu beheben, habe ich den gemahlene Leinsamen mit Ascorbinsäure verbunden, das heißt mit Vitamin-C in natürlicher Form, indem ich die Sauerdornbeeren, also die Berberitzen, dazu verwendete, den Leinsamen haltbar zu machen. Hierzu verhalf mir das reine Berberitzenmark. Das bekannte Leinsamenprodukt Linosan besteht demnach aus gemahlenem Leinsamen, aus Berberitzenmark und etwas Honig. Es ist in diesem Zustande haltbar und hat schon vielen die Darmtätigkeit verbessert, wie dies übrigens auch der kleine Flossamen, der auch als Psyllium bekannt ist, zustande bringt. Mor-

gens und abends kann man einen Eßlöffel voll Linosan im Birchermüesli vermengen und die Magen- und Darmschleimhäute werden dadurch wunderbar eingesleimt. Neben dem heilwirkenden Schleim ist zugleich auch noch die hochungesättigte Fettsäure ein wesentlicher Heilfaktor. Auch andere Nährstoffe, wie Fette und Eiweiß stehen im Leinsamen zur Verfügung, so daß manchem Körperbedürfnis dadurch Rechnung getragen wird. Wenn es oft auch eine gewisse Zeit dauert, bis eine Verstopfung, besonders, wenn sie hartnäckig ist, durch Linosan oder Linoforce behoben ist, wird man doch allmählich den gewünschten Erfolg erzielen und sich vor allem dadurch vor andern Leiden zu schützen vermögen. Aber auch die Leber zieht Nutzen aus dem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, weshalb ja auch darauf geachtet werden sollte, daß stets nur unraffinierte Oele verwendet werden, da nur diese, die für die Gesundheit so wichtigen, hochungesättigten Fettsäuren enthalten. Eine gesunde Leber ist ein guter Gesundheitsmesser, denn ein amerikanischer Arzt erklärte mir einmal, daß er in seinem Krebsheilinstitut nie einen Krebskranken behandeln mußte, der über eine gute Lebertätigkeit verfügte, denn die Leber ist der erste Versager, bevor sich überhaupt ein Krebsgeschwür bilden kann. Wir sehen daraus also, daß es nicht gleichgültig ist, ob wir uns mit raffinierten oder unraffinierten Nahrungsmitteln ernähren, da sie Schaden anrichten oder Schaden heilen können.

### Richtiges Würzen

#### Bekannte und unbekante Küchenkräuter

Besonders zur Sommerszeit ist es notwendig, unsere Speisen richtig zu würzen, denn wenn wir während der Hitze nicht ständig unter Durst leiden wollen, müssen wir durstfördernde, also scharfe Gewürze meiden. Zur Schonung unserer Nieren ist es indes günstig, wenn wir diese Regel das ganze Jahr hindurch beachten. Um aber gleichwohl nicht fade Speisen essen zu müssen, denn das ist nicht jedermanns Sache, müssen wir uns um das Würzproblem ein wenig mehr kümmern. Das Fleisch ist bekanntlich an sich fade, wenn man es nicht würzt. Warum also nicht Gewürzkräuter verwenden, die in der Fleischküche wohlweislich zugezogen werden? Der Metzger gebraucht sie zur Zubereitung seiner Würste, und wir können dies nachahmen und unser Gemüse, wie auch unsere Stärkenahrung damit ebenso günstig würzen.

Im Mittelalter, zur Biedermeierzeit bis hinein in Großmutter's Tage war es üblich, im eigenen Garten eine Gewürzkräuterecke zu haben, um dort die feinsten aromatischen Kräutlein stets frisch ernten zu können. Sonntags schmückten sich die sittsam gekleideten Mädchen mit einem wohlriechenden Mayoran- oder Thymiansträußchen. Auch Rosmarin war sehr beliebt. — Noch heute verwendet die geschickte Köchin gerne Bohnenkraut zur Zubereitung eines wohl-schmeckenden Bohnengerichtes. Wer weiß, wie günstig vor allem auch Petersilie auf die Nieren einzuwirken vermag, ja, daß sogar Petersilientee die monatliche Regel günstig beeinflussen kann, der greift immer wieder zu diesem bekannten Würzkräut. Auch Schnittlauch kennen bei uns alle, und es erfreut sich allgemeiner Beliebtheit. In jedem Bauerngarten stand früher Boretsch, also Gurkenkraut mit seinen schönen, tiefblauen Sternblüten, denn es wurde mit Vorliebe zum Würzen zugezogen. Auch der Gurkensalat wurde dadurch in seiner Schmackhaftigkeit noch gesteigert. Da sind noch Dill, Anis und Kümmel, altbekannte Gewürzkräuter, von denen uns schon das Buch der Bücher zu erzählen weiß. Auch den Gartenthymian mögen wir nicht missen, würzt er doch besonders schmackhaft. Gesundheitlich vorteilhaft ist Knoblauch, wenn ihn auch viele wegen seines durchdringenden Geruches ablehnen. Wird er indes sparsam verwendet, dann ist dieser Nachteil wirklich äußerst unbedeutend. Vielleicht kennen noch nicht alle die kleine, äußerst praktische Knoblauchpresse,