

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Weck Einkochbuch**

**J. Weck und Co. <Öflingen>**

**Öflingen in Baden, [ca. 1955]**

4. Kap.: Das Entsaften von Kräutern

**urn:nbn:de:bsz:31-57628**

## Die Saftgewinnung

### Das Entsaften von Kräutern · Beispiele

#### 4. Kap.: Das Entsaften von Kräutern

Gemüse und Kräuter können beliebig und je nach den vorhandenen Gemüse- und Kräutersorten zusammen entsaftet werden.

Zum Beispiel: Möhren, Sellerieknollen und -blätter, Petersiliengrün und -wurzeln, Zwiebeln, Tomaten, Liebstöckel und Kohlblätter.

Oder: Tomaten, Karotten, Rettiche, Zwiebeln, Dill, Estragon, Kohlblätter, Spargel und Brennesseln.

Oder: Wirsing, Tomaten, Lauch, Sellerieknollen und -blätter, Möhren, Kohlrabi, Pimpernelle, Löwenzahn und Porree.

Entsaftungsgut	Dämpfzeit Minuten	Vorbereitung des Entsaftungsgutes
Brunnenkresse . . . . .	60	In leichtem Essigwasser waschen, zerkleinern.
Löwenzahn . . . . .	60	Junge Blätter verwenden, gut waschen, zerkleinern.
Melisse . . . . .	60	Frische Blätter verwenden, zerkleinern.
Salbei . . . . .	60	Blätter waschen, abtropfen lassen, zerkleinern.
Liebstöckel . . . . .	60	Blätter waschen, abtropfen lassen, zerkleinern.
Waldmeister . . . . .	60	Stengel, Blätter und Blütenknospen zerkleinern, entsaften.

Über die gesundheitsfördernde Wirkung der Kräutersäfte siehe unten.

#### 5. Kap.: Beispiele für die gesundheitsfördernde Wirkung von Obst-, Gemüse- und Kräutersäften

**Apfelsaft** zur Blut- und Nervenauffrischung und als Zusatznahrung namentlich für Kinder. Ferner ist Apfelsaft unübertrefflich bei allen Fieberkrankheiten, Darmträgheit, Arterienverkalkung, Gicht und Rheumatismus. Außerdem ist Apfelsaft, mit Mineralwasser verdünnt, in der heißen Jahreszeit auch ein vorzüglicher Durstlöcher.

**Heidelbeersaft** gegen Magen- und Darmstörungen sowie gegen Blutarmut.

**Johannisbeersaft** bei Leber- und Nierenleiden, schwarzer Johannisbeersaft bei Keuchhusten.

**Holunderbeersaft** gegen Erkältungserscheinungen.

**Stachelbeersaft** bei Gicht, Rheuma, Nervosität, Blutarmut.

**Traubensaft** gegen Ernährungsstörungen.

**Brunnenkressensaft** gegen Bleichsucht.

**Spinatsaft** gegen Nierenleiden.

**Spargelsaft** fördert die Verdauung, reinigt das Blut.

**Löwenzahnsaft** gegen Nierenleiden, blutreinigend.

**Selleriesaft** gegen Rheuma, Nervenleiden.

**Rettichsaft** gegen Wassersucht und Husten.

**Möhrensaft** reinigt Magen und Darm, fördert Stoffwechsel.

**Tomatensaft** bei Leberleiden.

**Gurkensaft** wirkt günstig auf Darm, Nieren und vertreibt Hitze.

**Zwiebelsaft** ist harntreibend und außerdem gut bei Husten.