

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Weck Einkochbuch

J. Weck und Co. <Öflingen>

Öflingen in Baden, [ca. 1955]

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

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.

Brunnenkressesaft 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.