

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die praktische Reform-Küche

Mauterer, Carl

Karlsruhe, 1910

25. Getränke und flüssige Nahrung.

urn:nbn:de:bsz:31-57184

349.

Johannisbeer-Saft.

Die Zubereitung ist dieselbe wie die in Nr. 348. Die Beeren werden jedoch kalt zerdrückt und von den Stielen befreit.

350.

Pfirsich-Saft.

1¼ Agr. sehr reife, frisch gepflückte Pfirsiche werden von den Steinen befreit und fein gehackt. Im übrigen wird wie in Nr. 348 verfahren.

351.

Aprikosen-Saft.

1,200 Agr. Aprikosen werden von den Steinen befreit, fein gehackt oder zerdrückt und weiter bereitet wie in Nr. 348.

352.

Brombeer- oder Heidelbeer-Saft.

Wird bereitet wie Himbeerjaft Nr. 348, die Heidelbeeren müssen vorher zerdrückt werden.

Getränke und flüssige Nahrung.

Im Anfang meiner Einführung wurde schon darauf hingewiesen, daß wir zur Reinigung des Körpers wohl keine besseren Mittel zur Hand haben, als die Diät und vor allem das Fasten. Dadurch den eigenen Körper von schweren Krankheiten und Schwächezuständen zur völligen Gesundheit geführt, habe ich von vielen meiner Freunde dieselbe Bestätigung erhalten, darunter solche, die bis zu 17 Tagen sich aus eigener Entscheidung von jeder festen Speise enthielten und nur wenig Flüssigkeiten zu sich nahmen, z. B. inländische Teen, reine Fruchtsäfte und alkoholfreie Weine. Wenn nach einer solchen Kur (man versuche es zuerst ein oder zwei Tage) versteckte Krankheiten zum Ausbruch kommen, so ist der sicherste Beweis dafür erbracht, daß der Körper noch widerstandsfähig ist und man lasse sich von seinem Vorhaben nicht abbringen. Sobald wir dem Körper die Nahrung versagen, ist er genötigt, alte angesammelte Ablagerungen anzugreifen und zu verarbeiten, daher ist es auch erklärlich, daß auf einmal chro-

nische versteckte Uebel, als akute Krankheiten in Erscheinung treten. Um so sicherer haben wir es in der Hand, sie zu beseitigen. Neben der Befriedigung des Durstgefühls sollen diese Getränke in der Hauptsache zu Fasten und Diätikuren dienen.

Von den Flüssigkeiten, die wir zu uns nehmen, ist die natürlichste das reine Wasser. Weiter unterscheiden wir drei Arten von Flüssigkeiten: 1. Solche, die einen wohltuenden Einfluß auf den Organismus ausüben. 2. Solche, die manchmal nicht entbehrt werden wollen, die jedoch mäßig genossen als Uebergangstränke zu betrachten sind und 3. die Reiz- oder Genußmittel. Dabei nehme ich an, daß der geehrte Leser, der mir das Zutrauen schenkte und die Geduld hatte, bis hierher zu folgen, sich schon früher zu der Ueberzeugung durchrang, daß Alkohol schädlich wirkt. Zu der ersten Art unserer Erläuterungen gehören verschiedene Teesorten, als: Hagenbutterferne oder -Schalen, Erdbeertee, Himbeertee, Apfeltaee, Inlandtee, Kamillentee, Fencheltaee, Pfefferminztee, Salbeitee, Melisentee, Lindenblütentee, natürliche Limonaden, Fruchtsäfte, alkoholfreie Weinmoste und Milch. Zu der zweiten Art zählen die verschiedenen Korn-, Malz-, Gersten-, Feigenkaffeearten, sodann Schokolade und Kakao, jedoch nur die unentöhlten Sorten, die wenigstens nicht verstopfend wirken. Als dritte Art wären die Reiz- oder Genußmittel zu betrachten, die nicht aufbauend, sondern, oft genossen, ungemein schädlich und zerstörend wirken. Beispielsweise wurde schon nach dem Genuß von starkem Bohnenkaffee sofortige Erblindung wahrgenommen. Es sind dies chinesischer und russischer Tee, Bohnenkaffee und Fleischbrühe.

353.

Limonade.

So heißt der Trank, den man früher ausschließlich aus der Zitrone (heute noch unter dem Namen Limone in Italien bekannt) herstellte. Man presse von einer großen, saftigen Zitrone die Hälfte aus, schütte diesen Saft in $\frac{2}{10}$ Liter Wasser und versüße mit Honig oder Zucker. Bei kühler Witterung nehme man kochendes Wasser.

354.

Orangeate.

Eine schöne Orange wird ausgepreßt, in $\frac{2}{10}$ Liter Wasser gegossen, mit Honig oder Zucker versüßt und bei kühler Witterung warm getrunken.

355.

Waldmeister-Trank.

Waldmeister werden mit kochendem Wasser übergossen und mit Himbeerjast und Honig versüßt.

356.

Mandel-Milch.

60 Gr. süße Mandeln, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 30 Gr. Zucker oder Honig.

Die Mandeln werden von den braunen Schalen befreit, indem man sie zuerst in kochendes und dann in kaltes Wasser hält, alsdann abzieht. Sie werden dann in einem Mörser fein gestoßen, mit dem Wasser angerührt, durch ein Sieb passiert und versüßt.

357.

Nuß-Milch.

Die Nüsse lege man einige Minuten in den warmen Ofen, wenn sie erkaltet sind, lassen sich die Schalen gut wegreiben, sodann verfare man wie in Nr. 356.

358.

Honig-Milch.

30 Gr. Mandeln, 30 Gr. Haselnüsse, 120 Gr. Honig, Wasser.

Mandeln und Haselnüsse werden wie in Nr. 356 zu Milch bereitet und mit dem Honig angerührt.

359.

Rosenblätter-Trank.

100 Gr. Rosenblätter, $\frac{3}{4}$ Ltr. Wasser, 500 Gr. Zucker, 3 Zitronensäfte.

Die Rosenblätter, welche frisch vom Strauch gepflückt sind, werden mit dem Wasser über Nacht eingeweicht. Andern Tags werden sie durchgeseiht, mit dem Zucker und dem Zitronensaft aufgekocht und in eine Flasche gefüllt. Am kühlen Orte aufbewahrt, hält sich diese Flüssigkeit einige Tage. Man nehme $\frac{1}{3}$ von diesem Saft und $\frac{2}{3}$ Wasser. X

360.

Bananen-Milch.

200 Gr. getrocknete Bananen, $\frac{1}{10}$ Ltr. Wasser, $\frac{1}{4}$ Ltr. Milch, 10 Gr. Honig.

Die Bananen werden über Nacht in Wasser eingeweicht, andern Tags wird der Saft abgepreßt, mit ganz frischer Kuhmilch und dem Honig vermengt. Auch die Bananen munden so vorzüglich.

361.

Feigen-Milch.

Nach Nr. 360 kann man auch Feigen-Milch bereiten.

Eines der besten, natürlichsten Abführmittel sind Feigen auf folgende Art: 10 große Feigen in ein Glas gebracht und soviel Wasser darauf gegossen, daß es gerade über den Feigen steht. Es wird, wenn acht Stunden geweicht, als einziges Frühstück mit-samt dem Wasser genossen.

362.

Waldmeister-Bowle.

10 Gr. getrocknete oder 40 Gr. frische Waldmeister, $\frac{1}{2}$ Utr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Utr. alkoholfreier Weißwein, 4 Orangen- und 2 Zitronensäfte, 60 Gr. Zucker.

Die frischen Waldmeister werden mit dem Wasser zwei Stunden angefüßt oder die getrockneten Waldmeister werden mit dem kochenden Wasser angebrüht und fünf Minuten stehen lassen. Sodann werden die Waldmeister entfernt und die Flüssigkeit mit den übrigen Zutaten vermengt.

363.

Erdbeer-Bowle.

300 Gr. Erdbeeren, $\frac{1}{2}$ Utr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Utr. alkoholfreier Weißwein, 1 Zitronen- und 3 Orangensäfte, 80 Gr. Zucker.

Die gewaschenen Erdbeeren werden mit Zucker und Wasser zwei Stunden stehen lassen, alsdann mit den übrigen Zutaten vermengt. Die Erdbeeren werden mit der Bowle genossen.

364.

Himbeer-Bowle.

Wird wie Erdbeer-Bowle gefertigt. Es können auch von andern Früchten ungefähr nach dieser Art Bowlen gemacht werden.

365.

Alkoholfreier Punsch.

$\frac{8}{10}$ Utr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Utr. alkoholfreier Rotwein, $\frac{1}{4}$ Utr. Saft von frischen oder eingemachten schwarzen Kirschen, $\frac{1}{10}$ Utr. Himbeersaft, 60 Gr. Zucker, 2 Zitronen- und 4 Orangensäfte, 1 Teelöffel Vanillinzucker, das Gelbe von $\frac{1}{2}$ Zitronen- und von 1 Orangenschale abgeschält, eine Nelke und eine 10 Ztm. lange Zimtfange.

Das Abgeriebene von Zitrone und Orange, Nelke und Zimt wird mit dem Wasser 10 Minuten gekocht, nun kommen sofort alle Zutaten dazu, das Ganze wird durch ein Sieb gegeben, abermals warm gemacht und warm getrunken.

366.

Orangen-Punsch.

8 Orangen, 2 Zitronen, $\frac{6}{10}$ Ltr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Ltr. alkoholfreier Weißwein, $\frac{1}{4}$ Ltr. Saft von frischen oder eingemachten roten Kirschen, $\frac{2}{10}$ Ltr. Himbeersaft, 80 Gr. Zucker, 1 Teelöffel Vanillinzucker.

Es wird das Gelee von 4 Orangen und 1 Zitrone abgeschält und mit dem Wasser 10 Minuten gekocht, alsdann weiter verfahren wie in Nr. 365.

367.

Küchen-Kräuter.

Majoran, Thymian, Körbelkraut, Rosmarin, Bimbernell, Weinraute, Estragon, Petersilie und Sellerieblätter werden getrocknet und fein gestoßen. Zum Sammeln dieser sehr feinen, einheimischen Gewürzmischung ist die richtige Zeit Anfang Juli.

Gelee von Früchten.

368.

Johannisbeer-Gelee.

1 Liter Saft aus frisch ausgepressten Johannisbeeren, 600 Gr. Zucker.

Alle Früchte müssen frisch gepflückt sein; wenn sie schon längere Zeit abgenommen sind, wird das Gelee nicht mehr fest. Der Saft wird mit einer Presse oder einem reinen starken Tuche ausgepresst und mit dem Zucker auf starkem Feuer ungefähr $\frac{3}{4}$ Stunden gekocht. Der Kessel, welcher nur schwach halb voll gemacht wird, ist gut zu überwachen, weil die Flüssigkeit gerne überschäumt. Wenn das Gelee plötzlich zusammenfällt, so ist es auch bald fertig. Man mache folgende Probe: In ein Glas kaltes Wasser lasse man einen Tropfen von dem kochenden Saft hineinfallen, wenn sich der Tropfen zusammenzieht und nicht mehr verläuft wie Himbeersaft, so ist das Gelee fertig. Während des Kochens muß das Unreine, welches sich oben sammelt, abgeschäumt werden.

369.

Himbeer-Gelee.

Kann nach dem gleichen Verfahren wie Nr. 368 zubereitet werden.

7*