

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätlehre und Kochbuch**

**Oberdörffer, Margarethe**

**Gailingen (Baden) ; Dießenhofen (Schweiz), [1934]**

b) Kuren im Frühjahr.

**urn:nbn:de:bsz:31-64011**

machen; mit Reisspeisen, Maffaroni, Eiermudeln oder einer Kartoffel-  
speise geben sie sehr schöne Abendessen. Im Mai kommt ein weiteres  
schönes Gemüse auf den Tisch: der Spargel. Spargel kann roh als Salat,  
geschmort oder in Salzwasser abgekocht, genossen werden. Nährwert  
besitzt der Spargel wenig, aber roh gegessen ist er infolge seiner Salze  
ein wertvolles Blutreinigungs- und ausscheidendes Mittel.

Eierspeisen können jetzt auf den Tisch gebracht werden, jedoch muß die  
Zusammenstellung der einzelnen Speisen zu einer Mahlzeit richtig sein,  
sonst beschweren Eier Magen und Darm. Kinder unter sieben Jahren sollen  
keine Eier bekommen, da dieselben zu großen Eiweißgehalt besitzen. Eiweiß-  
überernährung ist für Kinder sehr schädlich. Die Milch spielt im Mai eine  
große Rolle in unserer Ernährung; Sahne, Milch, Quark oder Weichkäse  
sollte reichlich genossen werden. Am besten ist der selbst zubereitete Käse.  
Die Zubereitung des Käses ersehe man aus dem betreffenden Rezept.  
Die Molke, d. h. das abgelaufene Käsewasser kann man zum Brotbacken  
gut verwenden; auch ist am Morgen nüchtern ein Gläschen genossen ein  
gutes Abführ- und Desinfektionsmittel. Um etwas Abwechslung in unserem  
Speisezettel zu bringen, kann man jetzt noch an kühlen Tagen ein Gericht  
aus Hülsenfrüchten bereiten, zu denen man Salate reicht. Da dieselben  
sehr nahrhaft und eiweißreich sind, bedürfen sie keiner besonderen ergänzen-  
den Gerichte. In feuchtwarmen Tagen kommen auch die ersten Pilze  
aus dem Boden; es sind meistens Morcheln und Champignons. Die  
Pilze haben weniger Nährstoffe als Säfte und Salze, die das Blut reinigen  
und aromatische Stoffe, die das Nervensystem anregen. Die Pilze dürfen  
niemals gekocht, sondern nur gedünstet werden. Kochsalz soll man nur  
wenig und erst kurz vor dem Anrichten dazu geben. Man verwende sie reichlich,  
hauptsächlich in Verbindung mit Kräutern sind die ersten Pilze ausgezeichnet.  
Grüne Kräuter, Petersilie, Schnittlauch usw. erhöhen hierbei die Verdaulichkeit.  
Daß Veilchenblüten, die man z. B. zum Garnieren der grünen  
Salate gut verwenden kann, einen großen, nervenstärkenden Wert besitzen,  
ist wohl vielen Menschen nicht bekannt.

### IIIb. Kuren im Frühjahr.

Der Frühling ist die beste Zeit für Blutreinigungs- und Regenerations-  
kuren, die Zeit des Wiedererwachens in der Natur läßt auch im Menschen  
neue Kräfte erwachen. Grüne junge Kräuter in Verbindung mit Eiern  
oder Milch wirken bei Hautleiden und allen Stoffwechselkrankheiten  
Wunder. Nach einer vorausgegangenen Darmreinigungs- oder Fastenkur,  
welche den Zweck hat, alte abgelagerte Schlacken aus dem Darm zu lösen  
und zu entfernen, macht man mit großem Erfolge eine Blutreinigungskur.  
Während dieser Zeit ernährt man sich fast ausschließlich von rohem Spinat,  
grünen Kräutern wie Löwenzahn, Schafgarbe, Brunnenkresse, Schnitt-  
lauch, Rapunzel- oder Feldsalat. Alle diese Kräuter, auch der Spinat,

müssen roh genossen werden; durch das Kochen verlieren die Kräuter Aroma und Salze und sind dadurch nicht mehr heilkräftig. Eine solche Blutreinigungskur macht man folgendermaßen:

Das Frühstück, welches erst eingenommen werden darf, nachdem man sich mindestens 2 Stunden körperlich beschäftigt oder gymnastische Übungen und Spaziergänge gemacht hat, besteht aus einem ausscheidenden, aber durch sein Aroma nervenanregenden Tee, wie Pfefferminz, Schafgarbe, Hagebutten- oder Erdbeerblätterttee mit etwas Kleingebäck, Leinsamen- oder Erdnußkeks. Die Zubereitung ersehe man aus den betreffenden Rezepten. Die Gebäcke regen die Darmtätigkeit an und fördern den Stuhlgang, der natürlich in erster Linie gut funktionieren muß; denn die schlechten Stoffe müssen nun durch den Darm, die Haut und die Nieren ausgeschieden werden. Als Mittagessen genieße man reichlich Salat aus jungen Spinatblättern, welche aber nicht von frisch gedüngtem Spinat sein dürfen, da wir sonst die Verwesungstoffe des Düngers in uns aufnehmen und unser Blut nicht reinigen, sondern verunreinigen. Den Spinat schneidet man in feine Streifen und mischt ihn mit Sahne, reichlich Zwiebel oder Schnittlauch und Zitronensaft an, ohne Salz, da der Spinat reichlich Salze enthält. Eine Abwechslung besteht in einer Tunke aus Zitronensaft und gutem Öl, zu gleichen Teilen gut geschüttelt oder geschlagen, worunter man reichlich pulverisierten Ingwer mischt. Ingwer ist ein ausgezeichnetes Blutreinigungsmittel und regt die Magen-nerven an. Als Beigabe verwende man Reis, den man in etwas Öl anröstet, bis er gelblich ist, dann soviel Wasser zugießt, als der Reis braucht, um gar zu werden. Ist der Reis fertig, so gibt man 1 Teelöffel Curry daran; Curry ist eine Mischung verschiedener Gewürze und desinfiziert die Speisen im Darm, ist also säulnischhindernd. Bei kaltem Wetter kann man den Spinat auch als Gemüse zubereiten. Die Zubereitung ist folgende: Der Spinat wird, wenn er nicht ganz frisch aus dem Garten genommen werden kann, gewaschen, auf ein Sieb gelegt, damit das Wasser gut abtropft. Für die Heilwirkung ist es bedeutend besser, wenn derselbe wie alle anderen Gemüse, Kräuter und Früchte, ungewaschen verwendet werden kann. Hierbei ist natürlich Voraussetzung, daß er in einem solchen reinen Zustand erhältlich ist. Durch die Berührung mit Wasser bleiben in den Poren der Pflanzen Mineralstoffe sitzen, die diese schwerer verdaulich machen, was besonders bei Kranken zu beachten ist. In einen flachen Aluminiumtopf gibt man soviel Öl, daß der Boden bedeckt ist, läßt das Öl heiß werden, gibt die etwas zerschnittenen Blätter hinein, deckt mit einem gut schließenden Deckel zu und läßt das Gemüse weich schmoren, ohne Zusatz von Flüssigkeit. Vor dem Anrichten gibt man auch hier tüchtig Ingwerpulver bei. Am Abend genießt man einen schaumig geschlagenen Kartoffelbrei mit Salat aus den vorgenannten Kräutern, welche einzeln oder am besten gemischt verwendet werden. Der Salat wird wie Spinatsalat zubereitet, doch ohne Beigabe von Ingwer. An

kalten Abenden nimmt man statt dieser Diät eine Kräutersuppe. Dazu werden alle vorgenannten Kräuter feingewiegt, in Öl gedünstet und mit etwas Weizenmehl gebickt, abgelöscht mit Wasser, mit Selleriesalz gewürzt und, wenn man zur Hand hat, über etwas Sahne angerichtet. Eine Stunde vor dem Zubettgehen trinke man noch 1 Tasse Bärentraubenblättertée oder Leinsamentée mit dem Saft einer gebadenen Zitrone. Bärentraubenblättertée wird nur aufgebrüht, 1 Teelöffel voll auf 1 Tasse Wasser; der Leinsamentée muß 10 Minuten kochen, bis er schlüpfrig ist. Die Zitrone legt man auf ein kleines Backbrett und stellt sie 10 Minuten in den heißen Backofen. In Ermangelung dessen kann man die Zitrone in kochendes Wasser legen. Doch darf die Zitrone nicht plagen, da der Saft sonst austritt und verlorengeht. Einmal in der Woche nehme man  $\frac{1}{2}$  l Schwitztee, Holunder- oder Lindenblüten, nach einem heißen kurzen Bad von 42—46° C und schwitze tüchtig. Das unterstützt die Kur sehr wirksam, da dadurch die schlechten Stoffe auch durch die Haut ausgeschieden werden. Zwei- bis dreimalige wöchentliche Darmreinigungen sind bei der Kur unerläßlich. Um die Ausscheidung noch zu erhöhen, kann man morgens nüchtern ein kleines Glas Nocken oder Sauerkrautsaft nehmen; beides sind gleichzeitig antiparasitäre Mittel. Ein weiteres vorzügliches Mittel, um den Darm zu reinigen und den Stoffwechsel anzuregen, ist der junge Rhabarber; man nehme denselben möglichst frisch, kauge ein Stück Stengel morgens nüchtern roh aus, vermeide aber, die Faser zu schlucken.

Hat man diese Kur richtig und konsequent durchgeführt, so ist der Körper gründlich gereinigt, die schlechten Stoffe sind ausgeschieden und der Organismus ist für gute Stoffe wieder aufnahmefähig. Zur Stärkung macht man jetzt mit viel Erfolg eine Eierkur. Die grünen Kräuter sollen auch jetzt noch die Grundlage unserer Ernährung bilden, doch ergänzt man sie durch Eier in den verschiedensten Formen. Eier müssen sehr vorsichtig zubereitet werden, da sie bei falscher Zubereitung schwer verdaulich sind, solange im Magen unverdaut liegen und so Fäulnisprozesse hervorrufen; auch dürfen Eier nie mit Milchprodukten zusammen gewossen werden; die Erklärung und den Grund hierfür lese man in dem Kapitel nach: „Zusammensetzung der einzelnen Nahrungsmittel nach ihrer chemischen Verwandtschaft.“ Während der Eierkur meidet man daher Milch, Käse und mit Milch zubereitete Speisen. Man beginnt die Kur mit 2 Eiern und steigert täglich um ein Ei, bis man 6 Eier täglich erreicht hat; auf diesem Punkte bleibt man 3 Tage stehen, um dann wieder rückwärts bis auf 2 Eier zu gehen. Die ersten Eier nimmt man am besten zwischen den Mahlzeiten, und zwar Eigelb und Eiweiß getrennt; am Vormittag 2 Eigelb, aus denen man den Keim entfernt hat, tüchtig geschlagen, mit etwas Selleriesalz gewürzt und mit 2 Eßlöffeln warmem Wasser gemischt, langsam getrunken und gut eingespeichelt — am Nachmittag das Eiweiß tüchtig geschlagen, doch nicht zu Schnee, mit etwas Zitronensaft vermischt.

Später nimmt man die übrigen Eier zu Kräuter- oder Gemüsemahlzeiten als Rührei oder Omelett. Am leichtesten verdaulich und für schwachen Magen am meisten zu empfehlen sind Rühreier auf folgende Weise zubereitet: Man trenne Eigelb und Eiweiß, schlage jedes getrennt, mische es wieder zusammen mit etwas Salz, feingeschnittener Petersilie oder Schnittlauch und koche es langsam im Wasserbad. Harte Eier und Spiegeleier sind schwer verdaulich und dürfen deshalb nicht zur Kur verwendet werden.

Wer es ermöglichen kann, sollte im Frühjahr eine Milchkur machen; doch ist dabei vorsichtige Zusammenstellung und Zubereitung nötig, da sonst Verschleimung eintritt und man von der Kur mehr Schaden als Nutzen hat. Der regelmäßige Genuß von Milch ist für Erwachsene nicht zu empfehlen, so gut die Milch an und für sich ist und so vorteilhaft Milcherkennung für Kinder ist. Eine drei- bis sechswöchige Milchkur aber in Verbindung mit frischen Kräutern und Schrotbrot stärkt den Organismus und erneuert das Blut. Bei einer Milchkur fängt man wie auch bei der Eierkur mit wenig Milch an, am besten mit  $\frac{1}{2}$  l, den man täglich um  $\frac{1}{2}$  l steigert, bis man 2—3 l erreicht hat. Die Milch wird morgens nüchtern und abends kuhwarm getrunken, und zwar schluckweise und gut eingespeichelt, nie mehr als  $\frac{1}{3}$  l auf einmal. Die übrige Milch verteile man gleichmäßig für den ganzen Tag, von morgens 7 bis abends 7 Uhr und nehme sie entweder in Form von Sauermilch (Dickmilch), Zitronenmilch oder angewärmter süßer Milch. Nie darf die Milch gekocht werden, besonders für Kinder ist gekochte Milch schädlich und kann bei Kindern, welche vorher nur ungekochte Milch gewöhnt waren, zu schweren Magen- und Darmstörungen führen. Macht man die Kur mit 2 l Milch, so soll außer der Milch nur Schrotbrot, Schrotkeks oder Ingwerbrot und Kräuter genossen werden. Um die Milch leichter verdaulich zu machen, gibt man Gewürze, wie Curry, Paprika, Muskatblüte oder Schnittlauch zu. Die Gewürze regen die Magenerven an, erwärmen und führen eine schnelle Verdauung herbei. Der Milch können außerdem je nach Veranlagung des einzelnen stärkende oder ausscheidende Dinge zugesetzt werden. Bei Blutarmut und Strophulose feingehackte Brunnenkresse, bei Lungenleiden auf  $\frac{1}{2}$  l frische warme Milch 1 Eßlöffel erwärmten reinen Bienenhonig und 2 Eßlöffel zerlassene frische Butter. Bei Nierenleiden und Stoffwechselkrankheit auf  $\frac{1}{2}$  l Milch 2—3 Eßlöffel geriebenen Meerrettich, beides erhitzt, aber nicht kochen lassen und 10 Minuten ziehen, dann durch ein Sieb gießen und langsam trinken. Bei Darmparasiten Knoblauchmilch (besonders auch für Kinder — auf  $\frac{1}{2}$  l Milch 3—5 Zehen Knoblauch fein geschnitten, die erhitzte Milch darüber gegossen, 10—15 Minuten ziehen lassen, seihen und schluckweise trinken). Bei schwachem Magen nimmt man am besten Zitronenmilch. Man stellt sie kurz vor dem Gebrauch her, da sonst die Milch gerinnt und sich in Molke und Käsestoff sondert. Auf  $\frac{1}{2}$  l Milch nimmt man den ausgepressten Saft einer Zitrone und läßt ihn unter beständigem Schlagen der Milch mit einer Gabel tropfenweise

einlaufen, so daß die Milch fein flockig gerinnt. Zucker darf nie zur Milch genommen werden, da er Gärungen erzeugt und den Magen versäuert. Die Milchkur wird wirksam unterstützt durch tägliche Taubäder und kurze Sonnenbäder, direkt auf der Erde genommen, da die Erde im Frühling am meisten elektrische Kräfte ausstrahlt, die wir als Lebenskraft in uns aufnehmen.

Milch von Kühen, welche auf die Weide gehen, ist natürlich wertvoller als von Kühen, welche im Stall gefüttert werden, da dieselben das frische aromatische Gras fressen und in frischer Luft auch gesünder sind als im Stall. Die Milchkuren kann man den ganzen Frühling bis Juli machen; am wirksamsten sind sie im Mai, in diesem Monat soll man auch reichlich frische Butter essen, doch niemals gefalzene. Schrotbrot mit frischer Butter und Salat aus jungen grünen Kräutern mit Sauermilch sind ausgezeichnete Mahlzeiten für Erwachsene und Kinder. Sauermilch mit Zucker und Zimt, wie man sie meistens in Norddeutschland genießt, ist nicht zuträglich, da der Zucker Gärungen hervorruft und der Zimt den Darm erhitzt, sowie Verstopfung erzeugt. Für sehr schwachen Magen und für Kranke leistet geschlagene Sahne mit etwas Zitronensaft vortreffliche Dienste. Zucker darf auch dazu nicht verwendet werden, da in der Sahne noch Eiweiß enthalten ist.

Sobald der Spargel kommt, können Nieren- und Leberleidende eine dreiwöchentliche Spargelkur machen. Dieselbe erstreckt sich auf den zweimaligen Genuß rohen Spargelsalates täglich. (Für Spargelsalat lese man das betreffende Rezept nach.) Zu meiden sind bei der Kur fette Speisen und Mehlspeisen, sowie Flüssigkeiten.

#### IVa. Allgemeine Ernährung im Sommer.

Mit dem Beginn der heißen Jahreszeit tritt auch eine Änderung in unserer Ernährung ein. Unser Körper hat jetzt bedeutend weniger Verbrauch wie in der kälteren Jahreszeit; infolgedessen brauchen wir kleinere Mengen und eine andere Zusammenstellung der Nahrungsmittel. Suppen, Hülsenfrüchte und andere Wärme erzeugende Speisen, sowie Bratlinge stellen wir zurück. Unsere Hauptnahrung soll jetzt in den frischen Gemüsen, Salaten und Beerenfrüchten bestehen. Milch und Eier treten von Juli ab ebenfalls zurück und werden mit wenig Ausnahmen nur noch zur Zubereitung von Speisen verwendet. An Stelle der Suppen als Vorpeise können jetzt Salate treten, welche die Magennerven günstig anregen und eine schnelle Verdauung hervorrufen. Dies ist gerade während der heißen Jahreszeit von größter Wichtigkeit, da alle Stoffe einer schnellen Gärung und Zersetzung ausgesetzt sind. Man meide jetzt süße Milch und genieße nur noch Sauer- oder Buttermilch. Einmal täglich nehme man vielleicht Beeren. Man verwende nur ganz reife Beeren; Stachelbeeren genieße man nur sehr spärlich; sie sind schwer verdaulich, die Häute sollen