

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätlehre und Kochbuch

Oberdörffer, Margarethe

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

IV. a) Allgemeine Ernährung im Sommer.

urn:nbn:de:bsz:31-64011

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

nie verschluckt werden. Männer sollen vornehmlich Erdbeeren und Johannisbeeren für ihre Ernährung wählen. Frauen dagegen verwenden vortheilhafter Himbeeren. Kinder von 7 Monaten ab können durch ein Haarsieb geschlagene reife Beeren in kleinen Mengen bekommen, jedoch nicht in Verbindung mit Milch. Für größere Kinder bilden Beeren mit Schrotbrot ein vorzügliches Abendessen. Die Gemüse sind jetzt besonders zart, sie dürfen nicht zu lange gedünstet oder geschmort werden, da sie sonst zu viel Aroma verlieren. Da Aroma aber das Wichtigste für unsere Nerven ist, müssen wir darauf bedacht sein, die Gemüse in gut verschließbaren Töpfen schnell fertigzustellen. Die neue Kartoffel kommt Ende Juni in den Handel; man wähle vorsichtig, um nicht unreife zu bekommen. Die reife Kartoffel muß fest am Fleisch sitzende Schale haben und darf sich nicht wässerig kochen. Die ersten Kartoffeln werden am besten mit der Schale zubereitet, nicht gekocht, sondern entweder in der Hölre auf einem gewöhnlichen Backblech gebacken, oder in etwas Öl in einer gut schließenden Pfanne auf der Seite des Herdes geschmort. Zur Neutralisierung des in der Kartoffel enthaltenen Giftstoffes, (Solanin) setze man den Kartoffeln etwas Kümmel zu; dasselbe erhöht gleichzeitig den Wohlgeschmack und die Verdaulichkeit. Aromatische Kräuter, die es nun in Fülle gibt, sollen möglichst alle ausländischen Gewürze ersetzen.

Dill, Estragon, Boretsch oder Gurkenkraut, Pimpinelle, Zwiebel- und Zwiebelröhrchen, Sauerampfer, Korbhel, Petersilie und Schnittlauch sollen reichlich zu Suppen, Gemüse und Tunken verwendet werden, feingewiegt, aber nie mitgekocht. Der August bringt Gurken und Tomaten, beides herrliche, kühlende Früchte, die wir in der heißen Zeit in jeder Form reichlich genießen sollen, jedoch mit wenig oder gar keinem Zusatz von Kochsalz, da dadurch die Verdaulichkeit beeinträchtigt wird. Wer sich nach diesen Vorschriften richtet, wird nicht unter Hitze oder Durstgefühl zu leiden haben.

IVb. Kuren im Sommer.

Sehr gute und wirksame Kuren können jetzt bei Leber-, Nieren- und Blasenleiden, bei Gallenstein, Rheumatismus, Skrofuloze und Gicht gemacht werden. Dazu eignen sich ganz besonders Spargel- und Saftkuren. Die Saftkuren werden jetzt von frischen, gepreßten Beeren in Verbindung mit Sahne gemacht; Tomaten und Gurken mit Sauer- milch und Kleienbrot. Rhabarber kann im Juni noch roh gekaut werden, 1—2 Stunden vor dem Frühstück. Auch Kuren mit Heilkräftbrühe wirken jetzt ausgezeichnet. Bei allen diesen Kuren soll möglichst wenig getrunken werden; hat man Durstgefühl, so trinke man frischen Beeren- saft oder den Saft einer ausgepreßten Zitrone, ohne Zusatz von Zucker und Wasser. Tee von frischen, getrockneten Himbeerblättern ist für Frauen sehr gut; frische Himbeerblätter können auch in Salaten oder

Gemüßen fein gewiegt gegeben werden. Im Juni, Juli und August können eine Menge Heilkräuter gesammelt werden.

Nachfolgend Anwendung und Ausführung dieser Kuren. Spargelkuren können 9—21 Tage lang gemacht werden; sie dienen hauptsächlich zur Reinigung der Nieren und der Leber und sind auch bei Gallenstein, Gicht und Rheumatismus von ausgezeichneter Wirkung. Zu Kuren sollte der Spargel vorzugsweise in rohem Zustande gereicht werden; man muß darauf achten, nur frischen Spargel zu bekommen, alter gewässerter hat keine Heilkraft mehr, da ihm die Salze entzogen sind. Der Spargel wird geschält, auf einem groben Reibeisen gerieben oder fein geschnitten, mit reichlich Schnittlauch oder jungen Zwiebelröhrchen vermischt und mit einer Lunte aus Sahne und Zitronensaft oder Öl und Zitronensaft zu gleichen Teilen gut verrührt, übergossen und mit Reis, Weizenfloßen, Weizenkefs oder Leinsamenkefs gegessen. Man genieße hauptsächlich Spargel und nehme das andere nur als kleine Beigabe. Zur Abwechslung kann man den Spargel auch schmoren (doch nur als Ausnahme). Man schneidet ihn zu diesem Zwecke, nachdem er geschält ist, in kleine Stücke und dünstet ihn in etwas heißem Öl mit feingeschnittenen Zwiebeln, gut zugedeckt, ohne Wasserzusatz 30 Minuten auf der Seite des Herdes. Als Getränk nehme man des Morgens Sauer-
milch, Buttermilch, Kaffee, Kräutertee oder Kakaotee und genieße dazu Leinsamen- oder Schrotkefs. Während der Spargelkur meide man den Genuß von Obst und Obstsäften, da die im Spargel sehr reichlich vorhandenen Salze in Verbindung mit Obstsäuren und Zucker nicht ausgenützt werden können. Bei Durstgefühl nehme man Tee von frisch getrockneter Pfefferminze oder Krauseminze, auch Lindenblütentee mit Zitrone. Saftkuren machen Männer von frisch gepreßten Johannisbeeren, Frauen von Himbeersaft. Man verlese zu diesem Zwecke die Beeren gut; wer eigene Beeren besitzt, wasche dieselben nicht — gekaufte Beeren werden rasch mit kaltem Wasser abgespült, doch niemals in Wasser gelegt, auf ein Sieb oder Tuch zum Trocknen ausgebreitet. Dann werden dieselben durch ein Tuch oder eine Beerenpresse gedrückt, doch dürfen die Beeren und der Saft niemals mit Metall in Berührung gebracht werden, da durch die Obstsäuren das Metall angegriffen wird und Oxide in den Saft übergehen, wodurch derselbe schwer verdaulich wird. Nun schlage man mit einer silbernen Gabel, die bekanntlich nicht angegriffen wird, den Saft und füge nach und nach ein Viertel von der Saftmenge süße Sahne hinzu. Man kann den Saft auch ohne Sahne genießen, doch ist dann der Geschmack nicht so gut. Man nehme täglich dreimal Saft, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ l und esse dazu hefenloses Weißbrot, Ingwerbrot oder Keß. Der Saft von schwarzen Johannisbeeren ist besonders gut gegen Nierenleiden. Die Kur kann 10—21 Tage gemacht werden. Suppen, Gemüse und Kartoffeln meide man während dieser Zeit; ebenso Milch und Eier. Bei Darmträgheit und Leberleiden genieße man

8—14 Tage ausschließlich Kohlst: frische Gurken und Tomaten, mit reichlich Kräutern, viel Dill, Estragon, Boretsch, Schnittlauch, Petersilie, Zwiebelröhrchen usw. Man esse dazu (aber möglichst wenig) Kartoffelbrei von frischen Kartoffeln oder Kleienbrot ohne Butter und trinke Buttermilch, Sauermilch, kalte oder kuhwarne Milch mit Sauerwasser. Milchturen mit Zusatz von natürlichem Mineralwasser in Verbindung mit Heilkräftbrühen haben in der Zeit von Juni ab besonderen Blutreinigungs- und Kräftigungswert. Zur Blutreinigung nehme man folgende Kräuter: Löwenzahn, Schafgarbe, Blätter der roten Rübe, Zwiebel und etwas Knoblauch. Zur Anregung der Nierentätigkeit verwende man junge Sellerieblätter, Lauchblätter, Salbeiblätter, Wegwarte und etwas Schachtelhalm (Kahenschwanz). Zur Kräftigung nehme man Zwiebelröhrchen, Möhre, Sauerampfer, Korb, Schafgarbe, Krauseminze, Gänseblümchen und Wegwarte. Die Herstellung der Heilkräftbrühen ist folgende: Man gibt in einen Aluminiumtopf mit gut schließendem Deckel für eine Person einen Eßlöffel gutes Öl, läßt es heiß werden, gibt die Kräuter hinein und dünstet sie ungefähr 10 Minuten auf gutem Feuer. Darauf löscht man mit 1 l Wasser ab, welches man wieder zur Hälfte einkochen läßt. Darauf gießt man das Ganze durch ein Sieb und rührt ein geschlagenes Eigelb, Eiweiß oder drei Eßlöffel Sahne in die Brühe.

Va. Allgemeine Ernährung im Herbst.

In üppiger Fülle bietet uns der Herbst Obst, Gemüse, Kartoffeln und Körnerfrüchte; wir können jetzt aus dem Vollen schöpfen. Die Hausfrau braucht nicht lange zu überlegen, was sie auf den Tisch bringen soll. Während Juli, August und September hauptsächlich Gemüsemonate sind, können wir im Oktober und November viel frisches Obst auf den Tisch bringen. Der Apfel ist der König der Früchte, er ist sehr leicht verdaulich, enthält wertvolle Bestandteile für unseren Organismus, reinigt das Blut, belebt den Stoffwechsel und ist für alt und jung eine köstliche, erfrischende Speise. Der frische Apfel kann von jungen Leuten mit guten Zähnen ruhig mit der Schale gegessen werden, da gerade dicht unter der Schale wichtige Nährstoffe sitzen; für alte Leute und für Kinder reibt man am besten die Apfel auf einer Glasreibe. Apfelsaft mit und ohne Sahne soll reichlich genossen werden; hierbei kann unter den Apfelsaft auch ein Viertel Birnenast gemischt sein. Den Apfelsaft bereitet man, indem man entweder die Apfel auf einer Glasreibe reibt und in einem Leinentuch auspreßt; oder man mahlt sie in einer Obstmühle und preßt den Saft in einer kleinen Obstpresse, wie diese jetzt in allen größeren Haushaltungsgeschäften zu bekommen sind, schlägt die Sahne darunter oder trinkt ihn ohne Sahne, jedoch sehr langsam und schluckweise, am besten