

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätlehre und Kochbuch**

**Oberdörffer, Margarethe**

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

V. a) Allgemeine Ernährung im Herbst.

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

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 lösch 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

durch einen Strohhalm. Während einer Apfelsaftkur genießt man vorzugsweise Körnerfrüchte in den verschiedensten Zubereitungen (siehe Rezepte). Weizen ist auch dabei allen anderen Körnerfrüchten vorzuziehen. Mit dem Genuß von Birnen sei man vorsichtig, da dieselben schwer verdaulich sind; man nehme am besten Apfel und Birnen zusammen. Pflaumen, Reineklauden, Pfirsiche und Aprikosen sollen ebenfalls vorsichtig und in kleineren Mengen genossen werden, da sie leicht Durchfall und Darmstörungen hervorrufen. Die beiden letzten Obstarten müssen stets geschält werden, da die feinen Härchen der Schalen Darm- und Magenschleimhäute reizen und dadurch Ausschlag und Magenstörungen hervorrufen können. Dagegen ist die späte Hauszweitsche eine sehr gesunde Frucht und kann in größeren Mengen gegessen werden; sie regt die Darmtätigkeit an und ist in getrocknetem Zustand ein ausgezeichnetes Mittel, um den Stuhlgang zu regulieren. Die Quitte kann in rohem Zustande nur in kleinen Mengen, ausgepreßt als Saft und mit Apfelsaft vermischt, genossen werden; sie wirkt sehr magenstärkend; der Saft kann samt dem Mark eingedickt zu Pasten verarbeitet werden (siehe Rezepte). Diese leisten besonders auf Wanderungen gute Dienste. Trauben können nun zu Kuren verwendet werden; man fange mit 1 kg täglich an und steigere das Quantum bis 3 kg. Häute und Kerne müssen ausgespußt werden.

## Vb. Kuren im Herbst.

Die Kuren im Herbst sind bei Blutkrankheiten sowie bei Gicht, Rheumatismus, Leber- und Nierenleiden von gleich großem Heilwert wie die Frühjahrskräuterkuren. Apfel- und Traubensaftkuren sind sehr angenehm und haben vorzügliche Wirkungen. Man macht eine Trauben- oder Obstkur 21—28 Tage; während dieser Zeit schaltet man den Genuß von Gemüse und Kartoffeln vollständig aus und lebt ausschließlich von Obst, hauptsächlich Äpfeln in den verschiedensten Formen und Obstäften oder Trauben und Traubensaft. Dazu ist man Weizenspeisen, Ingwerlefs oder Erdnußlefs. Eine Obstkur wird mit täglich 1—2 l Obstsaft mit Sahne geschlagen oder mit dem entsprechenden Quantum Obst, etwa 5—6 Pfd. in den verschiedensten Zubereitungsarten genommen; oder, was die Kur noch angenehmer macht, man nehme 2—3 mal täglich Saft, je  $\frac{1}{3}$  l, das übrige Obst in Form von geriebenen Äpfeln mit geklärter Butter. Die Zubereitung ist folgende: man reibe die Äpfel mit der Schale auf einer Glasreibe, zerlasse etwa 1 Eßlöffel Butter und gieße dieselbe heiß über die geriebene Masse. Ein anderes angenehmes Obstgericht sind Bratäpfel; die Äpfel werden geschält, mit etwas Sahne übergossen, nachdem man sie vorher in eine ausgebutterte Form gesetzt hat, und so in der Röhre weich gebacken. Die täglich zu nehmende Obstmenge teilt man sich vorteilhaft in vier Mahlzeiten ein; erscheint einem

jedoch das einzelne Quantum zu groß, so kann man auch fünf Mahlzeiten daran essen. Wer von den Obstsaften stumpfe Zähne bekommt, kann nach der Mittagsmahlzeit eine Tasse Mokka nehmen. Traubensaftkuren macht man in derselben Weise; es genügen jedoch davon 4 Pfd. am Tage, da Trauben saftreicher und zuckerhaltiger sind. Leberkranke nehmen am besten nur weiße Trauben, sonst gemischte Trauben.

## Vla. Allgemeine Ernährung im Winter.

Der Winter bedeutet für die Hausfrau die schwierigste Jahreszeit bezüglich der Ernährung. Die Zeit vor Weihnachten ist zwar noch nicht so schwierig, da die Keller und Vorratsräume noch reichlich mit Gemüse und Obst gefüllt sind. Für das Weihnachtsfest behält die sorgende Hausfrau allerlei Leckerbissen auf, denn Feste sollen gefeiert werden, und ein ausgewählt schönes, fein zusammengestelltes Mahl erhöht die festliche Stimmung. In dieser Zeit können auch etwas mehr Süßigkeiten, Kuchen, selbstgemachtes Konfekt, kandierte Früchte usw. genossen werden. Bei der kalten Witterung nehmen wir zur Ernährung mehr aufbauende Stoffe als während der Sommermonate. Hülsenfrüchte, allerlei Bratlinge mit pikanten Tunken müssen die frischen Gemüse ersetzen. Was man an Knollengewächsen überwintern kann, wie Sellerie, Möhren, rote Rüben, Erdkohlrabi, Steckrüben oder Dotschen genannt, sowie Pastinaken werden als Gemüse oder Salat verwendet. Der Breitlauch oder Porree ist jetzt unentbehrlich für Suppen, Gemüse oder Salat als Würze und Beigabe zu den verschiedensten Bratlingen. Der Lauch wirkt stark desinfizierend und ist gleichzeitig außerordentlich aromatisch und wohlschmeckend. Sehr gut schmeckt Lauchgemüse mit Möhren oder Steckrüben zusammen, doch dürfen letztere nie gekocht, sondern nur geschmort werden. Die Zwiebel wird jetzt ebenfalls reichlich verwendet, als Gemüse geschmort, gefüllt, zu Suppen, Bratlingen als Beigabe, roh zu Salaten oder als selbständiges Gericht, mit etwas Äpfeln gemischt. Die Zwiebel bildet die Hauptwürze in der vegetarischen Küche und ist nebst dem Knoblauch das beste Desinfektionsmittel für die Schleimhäute im Munde, im Magen und Darm. Bei Erkältungen, Husten und Heiserkeit ist Zwiebelsirup ein ganz vorzügliches Heilmittel. Zwiebelsirup wird folgendermaßen hergestellt: 2—3 mittelgroße Zwiebeln werden fein geschnitten, dann legt man in ein hohes Glas eine Lage Zwiebeln, gibt 1 Kaffeelöffel Zucker darauf, dann wieder eine Lage Zwiebeln, bis das Glas voll ist. Drücke dann das Ganze fest ein und lasse es 5—10 Stunden stehen. Dann läßt man den Saft ablaufen und trinkt ihn in Abständen von 2—3 Stunden, je ein Litörglas voll. Vorteilhaft ist es, gleichzeitig die Brust mit einer rohen Zwiebel einzureiben. Wenn die Zwiebel im Nachwinter treibt, so verwende man die Röhrchen zu Salaten. Die Zwiebel selbst hat dann nicht mehr viel Wert. Um etwas Anregung für die Ge-