

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

Schlegel, Hans: Ueber das Einkochen von Früchten ohne Zucker

[urn:nbn:de:bsz:31-190089](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-190089)

Von besonderer Wichtigkeit ist es für das schöne Geschlecht. Wenn die Mädchen es um die Mitte der Johannisnacht pflücken, und in das Wasser streuen, so dürfen sie aus dem Ausblühen oder Verwelken der Pflanze mit unfehlbarer Sicherheit schließen, ob sie in dem laufenden Jahre einen Freier haben oder nicht. Infolge ihrer hellen Seldrüsen erscheinen die Blättchen der Pflanze durchbohrt und Satanas selber hat sie durchbohrt aus Jorn darüber, daß das Johanniskraut, d. h. der besonders den Blumenblättern entpreßte Saft der Pflanze seinen Teufeleien überall im Wege steht. Soll dieser Saft doch sogar die Kraft haben, ihn selbst zu bannen! Unsere ungläubig nüchterne Zeit bereitet eine Art Schnaps aus der Pflanze, der gut gegen Leibweh ist. In Böhmen wird die Pflanze gegen Schmerzen im Rückgrat angewandt und führt daher den Namen Kreuzkrotch (= Kreuzkraut).

Anderer Namen sind noch Alfblut, Unserer Frauen Bettstroh, Frauenkraut, wild Gartheil usw.

Eine solche Popularität ist aber nun nicht unverdient. Bekanntlich enthält das Johanniskraut wirklich eine große Heilkraft und ist in richtiger Erkenntnis auch schon seit alten Zeiten als Heilmittel angewendet worden. Seine Verwendung als Tee und Del ist ungemein häufig.

Die Blüten und Blätter, die im Juli und August zu sammeln sind, werden zum Tee zubereitet. 30 g auf 1 l Wasser. Dieser Tee ist noch weiter zu gebrauchen bei Leber- und Nierenleiden (mit Zusatz von Aloe), Magendrücken, bei Bettnässen und nervösem Kopfschmerz.

Es wird übrigens empfohlen das Johanniskraut zu gleichen Teilen mit Scharfgarben Tee zu mischen. Außer dieser Anwendung zum Abführen wird das Johanniskraut als Del gebraucht. Diese Medizin, die allerdings zur Zeit schwer beschafft werden kann, wird folgendermaßen bereitet:  $\frac{1}{4}$  l reine Johanniskrautblüten (ohne Stiel und Kelche) wird in  $\frac{1}{2}$  l Olivenöl gelegt und in verschlossener Flasche an die Sonne gestellt. Nach etwa 14 Tagen wird filtriert. Dieses Medikament dient äußerlich besonders gegen Hergenschuß und Brandwunden; innerlich gegen (6—8 Tropfen auf Zucker) gegen Leibschmerzen und Blutstörungen.

Selbstverständlich handelt es sich immer nur um das hier beschriebene Johanniskraut *Hypericum perforatum*.

Zum Schluß seien noch verschiedene Rezepte aus Kräuterbüchern angeführt, Rezepte, die das Kräuterbuch von Jösch zitiert (auch als Zeugnis aus alten Tagen interessant):

„Johanniskraut mit Blumen und Samen in Wein gesotten und getrunken, jagt das Gift aus, treibt den Harn in der Frauen Zeit, nimmt das viertägige Fieber weg. Der Samen gesotten und getrunken, stopft den Durchfall und ist vortrefflich beim Blasenstein; 40 Tage nacheinander eingenommen, heilt dieser Trank das Hüftweh. Das Wasser mit rotem Wein getrunken und mit einem Tuch auf den Bauch gelegt, stillt alle überflüssigen Stuhlgänge. Die Blätter mit dem Samen zerstoßen und aufgelegt heilen Brandwunden. Das Johanniskrautöl mach so: Leg die frischen Blumen in ein Glas, gieß darüber Baumöl, stopf's oben zu und stelle es an die Sonne und laß es einige Tage stehen, darauf seihe das Del ab, drück die Blumen gut aus und nimm wieder frische Blumen dazu. Solches tue einigemal nacheinander. Zuletzt stoß die Hülsen samt den Samen und lege sie auch in das Del. Das Del wird schön blutrot, heilt die Wunden, stillt die Schmerzen und den Durchfall.“ — Dieser außerordentliche blutreinigende Tee kann wie der

chinesische Tee und zwar möglichst mit einem andern gemischt, täglich getrunken werden.

Ist vielleicht die heutige Medizin nicht mit allem einverstanden, was alte Kräuterbücher lehren, so ist doch anerkannt, daß in all den Kindern der Natur gewaltige Kräfte schlummern, die unbekannt oder unbenützt verloren gehen. Dem zu begegnen ist unser Aufgabe und die dieses kleinen Aufsatzes.



## Ueber das Einkochen von Früchten ohne Zucker.

Von Hans Schlegel, Direktor der städt. Untersuchungsanstalt in Nürnberg.

Die gegenwärtige Zuckerknappheit macht es notwendig, bei dem beginnenden Einkochen von Früchten entweder ganz auf den Zusatz von Zucker zu verzichten oder mit demselben doch möglichst zu sparen. Man kann Früchte mit wenig oder auch ohne Zucker einmachen, wenn man entsprechende Mischungen aus süßen und sauren Früchten verwendet. Als süße Früchte gelten Kirschchen, Birnen und reife Stachelbeeren. Ohne Zucker eingemachte Früchte sind nicht weniger haltbar als zuckerhaltige, denn die Haltbarkeit wird vor allem durch den richtigen und genügenden Erhitzungsgrad (Sterilisation) und die richtige Aufbewahrungsweise bedingt. Die richtige Sterilisation ist erreicht, wenn die ganze Fruchtmasse mindestens eine halbe Stunde lang auf die Siedetemperatur des Wassers gebracht worden ist. Richtig aufbewahrt werden eingemachte Früchte, wenn sie vor dem Zutritt von Bakterien oder anderen der Zersetzung bewirkenden Keimen geschützt sind. Ein luftdichter Verschluss ist dabei nicht unbedingt erforderlich; es genügt auch, wenn die Gefäße mit gutem sogenannten Pergamentpapier zugebunden werden. Ein Zuckerzusatz bedingt nicht die Haltbarkeit der eingemachten Früchte, sondern begünstigt nur dieselbe, wenn auf 1 Teil Früchte mindestens 1 Teil Zucker verwendet worden ist. Ohne Zucker eingemachte Früchte können noch nachträglich mit Zucker gesüßt werden. Hat man für das Haltbarmachen (Sterilisieren) keinen besonders konstruierten Apparat, wie Weck-Apparat u. dgl., so kann man in folgender Weise verfahren: Die fertig eingekochten Früchte werden noch heiß in die Einmachgläser eingefüllt; letztere müssen vorgewärmt sein. Die noch heißen Gefäße werden dann in einen genügend großen Kochtopf gestellt, der einen Einsatz nach Art eines Kartoffeldämpfers besitzt und mit heißem Wasser so weit gefüllt ist, daß dasselbe beim Kochen nicht in die Einmachgläser eindringen kann. Die letzteren werden, wenn sie einen Verschlussdeckel haben, mit diesem, oder wenn ein solcher fehlt, mit gutem Pergamentpapier lose zugebedeckt. Der Kochtopf ist ebenfalls mit einem Deckel, oder wenn die eingesetzten Gefäße darüber hinausragen, mit Tüchern abzudecken. Dann wird auf einem Herd- oder

Gasfeuer solange erhitzt, bis die bereits angegebene Sterilisation erreicht ist. Die Zeitdauer des Erhitzens hängt von der Größe der Einmachgefäße ab. Sie wird wesentlich abgekürzt, wenn die heiß eingefüllten Gefäße sofort sterilisiert werden. Nach Beendigung der Sterilisation läßt man den Kochtopf bedeckt erkalten. Ist dies geschehen, so befestigt man die Deckel der Aufbewahrungsgefäße oder bindet die mit Papier abgedeckten Gefäße gut zu. Bei diesem Fertigmachen ist unbedingt darauf zu sehen, daß der Inhalt der Gefäße immer durch die Abdeckung vor der Berührung mit Luft geschützt bleibt. — Von einer im Einmachen erfahrenen Hausfrau erhalten wir zu diesem Gegenstand noch folgende Zuschrift: „In unserer zuckerarmen Zeit seien einer Hausfrau, die schon jahrelang teils ganz ohne, teils mit nur wenig Zucker einkocht, einige Bemerkungen gestattet. Beim Einkochen ohne Zucker ist mehr denn je unbedingtes Auslesen der Früchte nötig. Jede auch nur ganz unscheinbar beschädigte Frucht ist auszuscheiden und die Früchte vor dem Einkochen gründlich zu reinigen. Steinobst, wie Pflaumen und Zwetschgen, sollten vor der Sterilisierung etwas länger als weichere Früchte verkocht werden. Zum Mischen mit sauren Früchten eignet sich auch ganz vorzüglich der bisher wenig beachtete Kürbis. Kürbis mit Apfel vermischt gibt ein ganz vorzügliches, vor allen Dingen billiges und gesundes Mus, welches ohne jeglichen Zucker verwendet werden kann. In meinem Haushalt wird dieses Mus schon seit Jahren in großen Mengen hergestellt und es hat sich dasselbe sogar bei Sterilisierung in gewöhnlichen Gläsern zwei Jahre lang frisch erhalten. Ein Sterilisieren ist auch ohne Apparat und ohne teure Sterilisiergläser in den gewöhnlichen bisher üblichen Einmachgläsern und Steintöpfen möglich.“



### Deutscher Ersatz-Tee.

Schon in Friedenszeiten wurde Tee aus heimischen Pflanzen, besonders von der Landbevölkerung zum eigenen Bedarf hergestellt. Auch im Handel wurden beträchtliche Mengen abgesetzt, da „deutscher Tee“, der von den nervenerregenden, im Kaffee und chinesischen Tee enthaltenen Alkaloiden, Koffein und Thein, frei ist, wegen seiner Bekömmlichkeit und seines angenehmen Geschmackes vielfach begehrt wird. Der Tee wird am besten in kaltem Wasser angefertigt und abgegossen, sobald das Wasser kocht. Die seither übliche Herstellungsart ist einfach: Die Blätter der zu Tee geeigneten Pflanzenarten: Himbeere, Heidelbeere, Brombeere, Moosbeere, Preiselbeere, schwarze Johannisbeere, Stechpalme, Kirsche, Birke, Ulme, Weide, Schlehe, Rot- und Weißdorn, u. a. werden ohne Stengel und Blattstiele gesammelt, getrocknet und zerkleinert und für sich allein, oder in Mischungen, oft unter Zusatz von Waldmeister und dergl. verwendet. Wenig bekannt ist, daß die meisten der genannten Blattarten an Aussehen und Wohlgeschmack gewinnen, wenn sie einer ähnlichen Behandlung unterzogen werden, wie der chinesische Tee. Die frischen, grünen Blätter des echten Teestrauchs besitzen keinen Geruch; das charakteristische Aroma entwickelt sich erst durch eine Gärung, die künstlich erzeugt wird, indem die frischen

Blätter über Nacht auf Hürden ausgebreitet und dann, in leicht gewelktem Zustand mit besonderen Maschinen, „Teerollmaschinen“, behandelt werden, die eine knetende und zugleich rollende Bearbeitung der Blätter bewirken. Die so bearbeiteten „gerollten“ Blätter werden dann in Trockenvorrichtungen bei 80—100 Grad C. getrocknet. Unterwirft man die einheimischen Blätter einer ähnlichen Behandlung (durch Kneten und Rollen der frischgepflückten Blätter mit der Hand oder auf reiner Tischplatte mit einem mit Handhabe versehenen starken Brett oder mit Maschinen), läßt sie, leicht zusammengepreßt, über Nacht stehen, und trocknet sie dann, dünn ausgebreitet, in der Sonne oder bei mäßiger Hitze im Ofen oder in besonderen Trocken-Vorrichtungen, so erlangen sie an Aussehen, Geruch, Geschmack Eigenschaften, die dem echten chinesischen Tee nahekommen, während der Tee aus den lediglich getrockneten Blättern, der zwar auch sehr angenehm schmeckt, dies besondere Aroma nicht hat. Zu dem beschriebenen Verfahren eignen sich ganz besonders Brombeer- und Himbeerblätter. Wird auf reineschwarzes Aussehen Wert gelegt, so verwendet man nur Brombeerblätter, und zwar solche mit noch nicht oder nur ganz wenig behaarter, weißlicher Unterseite. Himbeerblätter, in der beschriebenen Weise behandelt, liefern zwar ein sehr wohlriechendes und wohlgeschmeckendes, aber kein rein schwarzes Teerzeugnis, weil sie weißbehaarte Unterseite besitzen. Der Bayerischen Lebensmittelstelle ist es gelungen, eine englische Teerollmaschine — wohl das einzige derzeit in Deutschland befindliche Muster — für 10000 Mk. zu beschaffen, mittels deren eine Münchener Fabrik Pharmazeutischer Präparate im Auftrage der Bayerischen Lebensmittelstelle „schwarzen“ Tee herstellen wird. Da vorerst nur eine einzige derartige Maschine verfügbar ist, kommt für dieses Jahr in der Hauptsache die Herstellung des „grünen“ Tees in Betracht, der nach Vereinbarung mit der Bayerischen Lebensmittelstelle von einigen Firmen hergestellt wird. Die Bayerische Lebensmittelstelle hat eine umfangreiche Sammeltätigkeit für die zur Herstellung von grünem und schwarzem Tee benötigten Himbeer- und Brombeerblätter eingeleitet. Zur Sammlung werden außer den geworbenen Arbeitskräften auch Schulkinder unter geeigneter Aufsicht herangezogen werden. Die K. Bezirksämter, die Organe der örtlichen Sammeltätigkeit und der Handel werden mitwirken bei der Beschaffung und Versendung und der sonstigen Geschäftsabwicklung mit den Fabriken. Der den Sammlern zu bezahlende Preis wird so bemessen sein, daß ein den örtlichen Verhältnissen angemessener reichlicher Tagesverdienst gesichert ist. Die Bayerische Lebensmittelstelle wird den Tee an die Kommunalverbände verteilen. Es ist zu wünschen, daß möglichst weite Kreise dieser für die Volksernährung wichtigen Sache Interesse und weitgehendste Unterstützung widmen.



### Aufruf an alle Freunde des deutschen Waldes!

Uner schöplich sind die deutschen Wälder an Schätzen! Allein an Pilzen, an Beeren und an Wildkräutern bergen sie Tausende und Abertausende in barem Geldeswerte! Nicht der hundertste nicht der tausendste Teil davon wird geborgen! Ungenutzt, ja verachtet, verkommt das andere! Brot und Fleisch, das so Viele sattmachen könnte,