

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Rezepte

Brown, Boveri und Cie.

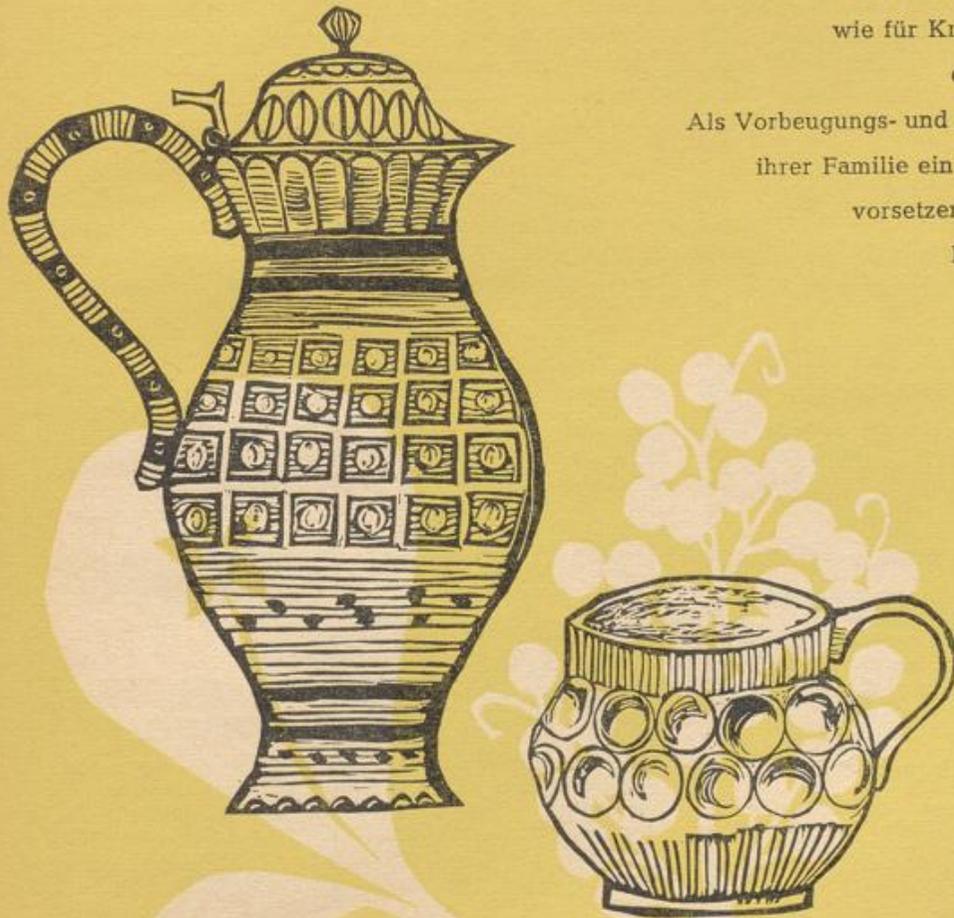
Mannheim, [circa 1960]

Saftgewinnung

[urn:nbn:de:bsz:31-294676](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-294676)

Saftgewinnung

Naturreine Frucht- und Gemüsesäfte sind für Gesunde wie für Kranke gleich wertvoll, denn sie führen dem Körper wichtige Aufbaustoffe zu. Als Vorbeugungs- und Kräftigungsmittel sollte jede Hausfrau ihrer Familie ein Gläschen Saft-Apéritif vor dem Essen vorsetzen. Unser Frischsaftzentrifugen-Aufsatz hilft, diese Säfte sekundenschnell und mühelos zu bereiten.



Wie und wann werden Frischsäfte getrunken?

Nachstehend haben wir einige bewährte Saffrezepte zusammengestellt. Selbstverständlich können die einzelnen Saftsorten auch unvermischt eingenommen werden, wenn dies besser vertragen wird. Es ist wichtig, daß die Säfte stets frisch und in kleinen Schlücken, am besten mit dem Saughalm, getrunken werden. Etwaige Reste nur im Kühlschrank in einem nicht-metallischen Behälter aufbewahren. Bei Gemüsesäften genügt es, wenn man dreimal täglich ein kleines Gläschen voll etwa eine Viertelstunde vor den Mahlzeiten zu sich nimmt. Fruchtsäfte können in größeren Mengen getrunken werden. An Obstsafttagen, die man ein- bis zweimal in der Woche durchführen kann, gibt man etwa einen halben Liter Obstsaft täglich. Man sollte allerdings einen Arzt zu Rate ziehen, der die Obstsorten je nach der gewünschten Wirkung auswählt.

Beachten Sie bitte, daß sämtliches Obst und Gemüse vor der Verarbeitung gut gewaschen und gereinigt wird! Äpfel, Karotten und dergl. nicht schälen, sondern nur gut abbürsten, in Stücke schneiden und in den Füllschacht der Zentrifuge geben. Bei Wurzel- und Knollengemüsen liegen die Mineralsalze nämlich zum Teil unter der Schale und würden beim Schälen verlorengehen. Orangen, Zitronen und Grapefruits dagegen müssen geschält und entkernt werden.

Rotkohl mit Früchten

100 g Rotkohl, 1 Apfel, 1 Orange und $\frac{1}{4}$ Zitrone der Reihe nach entsaften und den fertigen Saft nach Geschmack mit 1 Eßlöffel Honig und 5 Eßlöffeln Sahne vermischen.

Frühlingstrunk

Gleiche Mengen zarten Rhabarber und frische Erdbeeren entsaften und nach Geschmack mit Honig süßen. Ein Glas hiervon am Tag auf nüchternen Magen getrunken genügt.

Gesundheits-Cocktail

Gleiche Mengen Sellerie, Karotten und Apfel entsaften und die Säfte vermischen.

Langes Leben

200 g Spinat, 1 Orange und $\frac{1}{4}$ Zitrone der Reihe nach entsaften und nach Geschmack mit etwas Honig und Sahne mischen.

Apfel-Orangen-Saft

3 Orangen und 1 Apfel entsaften, mit Honig süßen und mit etwas Mineralwasser auffüllen.

Tomatensaft, scharf

3 Tomaten und $\frac{1}{4}$ Zitrone entsaften und den gewonnenen Saft im Mixer ganz kurz mit Joghurt und Rosenpaprika vermischen.

Brombeer-Tomaten-Saft

250 g Brombeeren, 2 Tomaten und $\frac{1}{4}$ Zitrone der Reihe nach entsaften und nach Geschmack mit wenig Honig süßen.

Karotten-Rote-Rüben-Saft

2 mittelgroße Karotten, 2 Äpfel, 1 frische Rote Rübe und $\frac{1}{4}$ Zitrone der Reihe nach entsaften und die Säfte vermischen.

Tomatensaft, mild

150 g Tomaten, 100 g Erdbeeren und 1 Apfel der Reihe nach entsaften und je nach Geschmack mit wenig Honig süßen.

Bei den folgenden Diätkuren sollte unter allen Umständen der Arzt zu Rate gezogen werden. Wir nehmen an, daß die Eigenarten der Krankheiten und ihre Behandlungen bekannt sind. Die Rezepte geben nur Hinweise, welche Säfte bei welchen Krankheiten am vorteilhaftesten angewandt werden.

Diät für Fieberkranke und Genesende

Apfel-Traubensaft

150 g Apfel,
150 g Trauben und
 $\frac{1}{4}$ Zitrone ohne Schale
der Reihe nach entsaften
und mit Rohrzucker nach
Geschmack süßen.

Zitronensaft

2 Zitronen
entsaften (schälen), im
Mixer kurz mit Rohrzucker
und 1 Eigelb verquirlen
und mit Mineralwasser
auffüllen.

Rote-Rüben-Saft

2 mittelgroße Rote Rüben,
 $\frac{1}{2}$ Zitrone und
ca. 70 g Hagebutten
der Reihe nach entsaften
und mit einem Teelöffel
Sahne vermischen.

Diät bei Verstopfung

Rhabarbersaft

300 g Rhabarber
entsaften, im Mixer mit
1 Glas Buttermilch, Honig
und etwas Süßmost vermischen.

Dazu gibt man Zwieback.

Karottensaft

200 g Karotten, 1 Apfel
und $\frac{1}{4}$ Zitrone

der Reihe nach entsaften,
Saft im Mixer kurz mit
Honig und 1 Eidotter verquirlen
und mit Milch auffüllen.

Statt des Eidotters kann
man auch dünnflüssigen,
heißen Haferschleim untergeben.

Ferner ist für Fieberkranke
und Genesende der Saft von
allen Früchten, die Vitamin C
enthalten, wie Orangen,
schwarze Johannisbeeren
und Grapefruits zu empfehlen.

Spinat-Karotten-Saft

100 g Spinat,
2 Karotten und
 $\frac{1}{4}$ Zitrone

der Reihe nach entsaften
und das Gemisch mit
einem Eßlöffel Olivenöl
und etwas Majoran verrühren.

Diät bei Magen- und Darmerkrankungen

Tomatensaft

300 g Tomaten,
1 Apfel und
 $\frac{1}{4}$ Zitrone

entsaften und das Gemisch
evtl. mit 2 Eßlöffeln
Sahne verfeinern.

Spinatsaft

250 g jungen Spinat und
150 g Karotten
entsaften und dem Gemisch
etwas Bierhefe zusetzen.

Kartoffelsaft

(bei Magengeschwüren)

4 kleine, rohe Kartoffeln
entsaften und im Mixer
kurz mit Joghurt oder
etwas Sahne verquirlen.
Wenn man die geschälten
Kartoffeln vor dem Entsaften
mit Zitronensaft abreibt,
behält der Saft seine schöne,
helle Farbe.

Diät für Zuckerkrankte

Rotkohlsaft

150 g Rotkohl, 1 Apfel,
 $\frac{1}{4}$ Zitrone und
 $\frac{1}{4}$ Grapefruit

der Reihe nach entsaften,
mit 4 Eßlöffeln saurer
Sahne mischen und nach
Geschmack mit Süßstoff
süßen.

Zur Milderung kann man
diesem Saft etwas Tomatensaft
beimengen und zur Abwechslung
statt Süßstoff einige Tropfen
Suppenwürze verwenden.

Radieschensaft

150 g Radieschen,

1 Orange oder

$\frac{1}{2}$ Grapefruit,

2 Tomaten und

1 Schnitzel Zitrone

der Reihe nach entsaften,
Saft mit Joghurt oder
etwas Sahne verquirlen
und mit frischen Kräutern
bestreut servieren.

Diät bei Leber- und Gallenleiden

Rote-Rüben-Saft

150 g Rote Rüben,
20 g Zwiebeln,
100 g frischen Kopfsalat
und $\frac{1}{4}$ Zitrone

der Reihe nach entsaften
und das Gemisch mit
Buttermilch auffüllen.

Rettichsaft

150 g Rettich,
1 Orange und
 $\frac{1}{4}$ Grapefruit

der Reihe nach entsaften,
das Gemisch nach Ge-
schmack mit Honig süßen
und mit Joghurt oder
etwas Magermilch ver-
mischen.

Diät bei Nierenerkrankungen

Gurkensaft

250 g junge Gurke
mit Schale,
2 Mandarinen,
1 Sträußchen Petersilie
und $\frac{1}{4}$ Zitrone

der Reihe nach entsaften
und das Gemisch mit Sah-
ne gut verrühren.

Erdbeersaft

200 g Erdbeeren und
 $\frac{1}{4}$ Zitrone, geschält,
entsaften, nach Geschmack
mit Zucker süßen und mit
Süßmost auffüllen.

Diät für Herzranke

Blumenkohlsaft

Ca. 150 g
jungen Blumenkohl
(5 bis 6 Röschen),
1 Apfel und $\frac{1}{4}$ Grapefruit
oder Zitrone

entsaften und das Ge-
misch mit etwas Honig
süßen. Man verquirlt den
Saft mit Mandelmilch
(Mandelpüree ist im Re-
formhaus zu bekommen).

Orangen- Grapefruit-Saft

2 Orangen,
1 Grapefruit und
6 Mandeln

entsaften und das Ge-
misch mit Sahne ver-
quirlen.

Diät bei Diarrhöe

Heidelbeersaft

200 g Heidelbeeren und
2 Apfel

entsaften und im Mixer
mit einer halben Banane
verquirlen.