

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Ernährung bei Verdauungsstörung

[urn:nbn:de:bsz:31-305205](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-305205)

Das Salz im Haushalt.

Das ungelöste Kochsalz ist ein vorzügliches Reinigungsmittel. Eiserne Pfannen oder Gefäße aus Gußeisen oder Blech, Kuchenbleche, in denen gebraten oder gebacken wird, reinigt man am besten, indem man sie erwärmt und dann trocken mit Salz abreibt, wobei ein Stück Papier bessere Dienste leistet als ein Tuch. Durch dieses Verfahren verhindert man das lästige Ansetzen der Speisen und erhält die Pfannen sauber und glänzend, ohne daß das Material angegriffen wird.

Diät bei Gicht.

Bei Gicht werden empfohlen: frisches Obst, grüne Gemüse, wenig Fleisch, reichlich frisches Wasser, viel Spargeln, Petersilie, Sellerie, Salate und Zitronensaft (bis 5 Früchte am Tag).

Ernährung bei Verdauungsstörung.

Erdbeerblätter, Brombeerblätter, Pfefferminz, wenig Waldmeister getrocknet ergeben einen heilsamen Tee gegen Durchfall und Leibschmerzen. Trauben- und Apfelsaft dienen bei Durchfall als einzige Nahrung oder saure Äpfel roh gerieben mit der Schale genossen bei akuten Magenkatarrhen. Die Äpfel werden gerieben, damit die bereits gereizte Schleimhaut des Darmes durch die groben Apfelstücke nicht neuen Reizen ausgesetzt wird. Hierdurch würde die Heilung nur langsam zustandekommen. Gekochte Äpfel können nicht für diesen Zweck Verwendung finden, da durch den Kochprozeß chemische Veränderungen auftreten. Die vorzüglichen Resultate der Apfeltage kommen zustande hauptsächlich durch den Gehalt an Fruchtsäuren. Je saurer die Äpfel sind, um so größer ist der Erfolg. 1—2tägliches Fasten. Das lästige Durstgefühl, das auf den großen Wasserverlust der Gewebe durch die flüssigen und breiigen Entleerungen zurückzuführen ist, stillt man am besten mit dünnem, lauwarmem Tee. Gegen den Durchfall helfen auch Kartoffelsuppe, Kartoffeln in der Schale und rohe, geriebene Gelberüben als alleinige Nahrung.

Stärke zu bereiten aus Roßkastanien.

Die Kastanien werden von der äußeren Schale befreit, dann wird die innere Haut entfernt und die Kastanien auf der Mandelmühle gemahlen. Man gibt die Masse in eine Schüssel und gießt soviel Wasser zu, daß die Kastanien vollständig bedeckt sind. So läßt man sie einen Tag stehen und gießt das Wasser ab. Man rührt nochmals frisches Wasser darunter und läßt sie wieder einen Tag stehen. Das Wasser muß so oft erneuert werden, bis die Stärke vollständig rein und weiß ist. Dann läßt man sie trocknen und bewahrt sie in einer Schachtel auf.