Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 11

Artikel: Eicheln und Buchnüsse

Autor: Ulsamer, Joh. Alf.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037840

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gedanke kann niemals eine Illusion sein. Ein bekannter Dichter sagt mit Recht:

„Mancher liegt schon längst im Grabe
Und beherrscht doch noch die Welt."

Die belebende Willenskraft kommt aus dem Herzen. Ein Ding, das nur in der Phantasie, in der Vorstellung existiert, hat keine Kraft, bis es von dem Willen erfaßt und durchdrungen wird. So ist es mit allen Dingen die wir uns vorstellen. Es kann sich ein Mensch schlechte Dinge aller Art vorstellen, wenn er jedoch nicht die Absicht hat, sie auszuführen, so verblassen dieselben nach einiger Zeit. Wenn sich aber ein Mensch fest vornimmt, einen Gedanken zur Tat werden zu lassen, so ist dies so viel, als wäre die Tat in Wirklichkeit geschehen. In der feinstofflichen Welt wurde hierdurch die Ursache zu einer Wirkung gelegt, welche ihren Einfluß geltend machen wird in gutem oder bösem Sinne, je nachdem die Absicht gut oder böse war. So erzeugen gute Gedanken gute Wirkungen, schlechte Gedanken böse Wirkungen, und ihre Rückwirkung auf den Urheber erfolgt mit derselben Kraft, mit welcher er den Gedanken in Bewegung versetzte.

(Die Lebenskunst.)

(Schluß folgt.)

Eicheln und Buchnüsse.

Von Joh. Alf. Ulsamer.

Raschelnd spielt der Herbstwind in den salbenden Blättern, und noch einmal haben alle Reize und Wunder der schönen Jahreszeit sich über die Fluren ergossen. Liebliche, blaßrosarote Blumen, die wehmütig stimmenden Herbstzeitlosen, sind über die Matten ausgestreut; in unzähligen Rubinen und Demanten erglitzern die Sonnenstrahlen an Baum und Strauch; lange und zarte weiße Fäden wehen malerisch an allen Zweigen und an den Hüten der Wanderer; der Wald prangt in buntem Schmuck der sich herbstlich färbenden Blätter, und von den hohen Eichen und Buchen rieseln die reifen Früchte raschelnd in das bronzefarbene Moos und gelbe Laub und bedecken die steinigen Waldwege und den Boden weit und breit mit ihrem reichen Segen.

Nun beginnt die letzte Ernte des Jahres. Wie in Weingegenden jetzt die Winzer in die Weinberge und Weingärten eilen, um die Trauben einzuheimsen, so strömen in Laubwaldgegenden die Leute, jung und alt, arm und reich, mit Näpfen und Säcken versehen, in den herbstlichen Hochwald, um Eicheln und Buchnüsse aufzulesen und heimzuführen. Sind doch die Eicheln, die derben, kräftigen Früchte der stolzen Eiche, ein gesundes raschwirkendes Mastfutter für die Schweine, das gegenwärtig um so wertvoller ist, als andere Futtermittel fehlen oder untersagt sind. In manchen Gegenden, wo große Eichenbestände sich finden, werden die Schweine dahin getrieben, damit sie ihr Lieblingsfutter selbst aufsuchen und an Ort und Stelle verzehren können.

Zur Stallmast der jetzt so wertvollen Borstentiere verwendet man die Eicheln gedörrt oder gemahlen, auch gemalzt, indem man sie benetzt keimen läßt, um ihre Nährkraft und Zuträglichkeit zu erhöhen. Eichelmast gibt schmackhaftes Fleisch und festen Speck. Dem Rindvieh gibt man die Eicheln zerstoßen unter den Häcksel oder Kurzfutter gemischt. Schafen und Gänsen sind sie nicht zuträglich. Durch Auslaugen oder Dämpfen entbitterte, getrocknete und gemahlene Eicheln geben Brot, das aber schwer verdaulich ist.

Entschälte und gedörrte Eicheln enthalten 15 Prozent Wasser, über 6 Prozent Stickstoff-

substanz, über 4 Prozent Fett, 67—68 Prozent stickstofffreie Substanzen, wie Stärkemehl, Zucker (Eichelzucker, Querzit) und Gerbstoff. Die Asche ist reich an Kali und Phosphaten.

Eicheln sind, richtig zubereitet, eine sehr wirksame Arznei und ein Nähr- und Stärkungsmittel bei allgemeiner Körper- und Nervenschwäche, besonders aber als Eichelkaffee ein gutes Getränk für skrofulöse Kinder und Leute, die an Darmkatarrhen und Durchfällen leiden.

Reife, also vom Baume gefallene Eicheln werden geschält, in kaffeebohnengroße Stückchen zerschnitten und bei gelinder Ofenwärme gedörrt. Dann werden sie braun, ja nicht schwarz, geröstet und gleich zu Pulver zerstoßen, nicht gemahlen. 4—8 Gramm Eichelpulver genügen für 1—2 Tassen Kaffee mit Milch oder Rahm (Sahne). Man kann auch Malzkaffee, Gerstenkaffee dem Eichelpulver beimischen und auch das Getränk mit Honig statt des Zuckers versüßen.

Eichelschokolade oder Eichelkakao ist ein Erzeugnis von Eichelpulver mit Zusatz von Kakao und Zucker und gibt ein gutes Getränk.

Darrsüchtige Kinder sollen alle 2—3 Stunden einen kleinen Kaffeelöffel voll Eichelpulver, mit gleichen Teilen Zucker vermischt, einnehmen. Es soll dies ein vorzügliches Heilmittel sein.

Nun kommen wir zu den Buchnüssen, auch Bucheckern oder Bucheln genannt. Sie schmecken süß, mandelartig, enthalten Stärkemehl, Zucker und 16—17 Prozent fettes Oel. Sie werden daher im Herbst und schneefreiem Winter eifrig gesammelt.

Das aus den geschälten Nüßchen kalt geschlagene Oel ist fast wasserhell, mild schmeckend und geruchlos. Es ist dies das feinste Speise- und Salatöl und wird auf Lager immer feiner und dem weltberühmten Provenceröl ähnlich.

Das aus den ungeschälten Buchnüssen heiß gepreßte Oel ist gelblich und schmeckt scharf zusammenziehend. Dieses Oel gibt Brennöl, eine weiche Seife und dient auch gereinigt zum Ersatz der dem Kakao entzogenen Kakaobutter. — 50 kg Kerne geben 6 kg gutes und 2 kg trübes Oel.

Wer sich einmal an das reine, fette, wohlschmeckende Buchenöl als Salatöl gewöhnt hat, dem schmeckt nicht leicht mehr ein anderes Oel.

In manchen Gegenden werden die Buchnüsse wie die Eicheln als Mastfutter für Schweine und zerquetscht fürs Geflügel benützt.

Die Oelkuchen sollten nicht zur Verfütterung gebraucht werden; sie enthalten eine giftige Substanz, das Fagin.

Eichen und Bucheln sollten jetzt bis zum Eintritt des strengen Winters fleißig gesammelt werden. Wer sie nicht selbst verwerten will, kann sich durch Verkauf derselben einen schönen Nebenverdienst schaffen. Bald kommt der eisige Nord mit kaltem Schnee und deckt das reiche Erntefeld mit seinem Leichentuche unbarmherzig zu. (Kneipp-Blätter).

Prügelpädagogik.

Von Dr. Hans Rothhardt.

„Ungezüchtigt kann der Mensch nicht erzogen werden". Dieser alte Wahrspruch altgriechischer Erziehungskunst scheint in vielfacher Beziehung bei uns noch immer probat zu sein. Die Herrschaft des Rohrstocks und der Strafengeißel ist noch immer nicht gebrochen im Reiche unserer zünftigen Schulpädagogik, die darum auch mit Recht noch den Namen Prügelpädagogik sich gefallen lassen muß.

Warum wird denn in der Schule geprügelt, warum wird gestraft, so frage ich zu-