Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins

vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des

Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 32 (1924)

Heft: 2

Artikel: Etwas über Hülsenfrüchte

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-974111

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: 28.11.2025

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

L'action de secours commencée par un appel, en décembre 1923, a progressé de façon heureuse. Parmi les signataires de l'appel a été choisi un comité exécutif constitué comme suit: MM. le professeur Burckhardt, président; D^r jur. Vogel, caissier; professeur Delaquis, secrétaire, et professeur O. de Greyerz. Le bureau du caissier, Münzgraben 6, donnera tous les renseignements désirables.

Afin d'assurer l'application, d'après un plan déterminé, des secours recueillis dans les différentes villes suisses aux intellectuels allemands, il a été convenu que la collecte bernoise serait attribuée spécialement au pays de Bade, à moins d'un vœu exprès de la part des donateurs. De source digne de foi, on nous a déjà signalé de nombreuses personnes seules et familles dans le besoin. Nous pourrons leur faire parvenir des vivres, sans frais et d'une manière sûre, par l'entremise de l'Office central de secours pour l'Allemagne (place Bubenberg 8). Mais nos ressources sont encore loin d'être suffisantes même pour parer aux nécessités les plus urgentes.

Nous exprimons nos remerciements sincères à tous ceux qui nous ont déjà envoyé des dons. Puissent-ils avoir beaucoup d'imitateurs! (Compte de chèques postal III. 4881.)

Berne, janvier 1924.

Etwas über Büllenfrüchte.

Diesen Namen tragen die verschiedenen Arten von Bohnen, Erbsen, Linsen und die Erdnüsse. Sie unterscheiden sich von anderer Pflanzennahrung dadurch, daß sie eine viel größere Menge von Siweiß oder stickstoffs haltigen Nährstoffen enthalten, durch welche Muskeln, Nerven und Gewebe aufgebaut werden. Die Hülsenfrüchte enthalten mehr

von diesem förperausbauenden Material als irgendein anderes Nährmittel, das Fleisch nicht ausgenommen. Dieser Umstand macht sie besonders wertvoll als Speise.

Die stickstoffhaltige Masse in den Hülsensfrüchten ist das Legumin oder Pflanzeneiweiß. Es gleicht dem Kasein oder Käsestoff der Milch, weshalb die Chinesen auch aus Bohnen Käse bereiten.

Rächst den Getreidearten sind die Sülsen= früchte die wertvollsten und gebräuchlichsten Pflanzennährmittel. Leute, die aus Wahl oder Notwendigkeit nur wenig Fleisch effen, genießen gern Hülfenfrüchte. Schon von alters her haben sie die Probe als Nähr= mittel bestanden. Das rote Gericht, um welches Gfau seine Erstgeburt verkaufte, bestand aus Linsen; Daniel und seine Gefährten wurden am babylonischen Hofe schöner und besser bei Leibe, als sie Gemuse (Zugemuse oder Hülsenfrüchte, wie einige Uebersetzungen es geben) bekamen; Bohnen und Linsen wurden dem König David gebracht, und Hesekiel wurde unterwiesen, sie mit Getreidearten zu vermengen und Brot herzustellen. Die Erbauer der alten Pyramiden agen Hülsenfrüchte; die Römer gebrauchten bei ihren Wahlen und gewiffen Beremonien die Bohnen; als Amerika ent= deckt wurde, beschäftigten die Eingeborenen sich mit dem Anbau von Bohnen und Erbsen.

Erbsen und Linsen sind leichter verdaulich als Bohnen, denen man nachsagt, sie seien so schwer zu verdauen, daß nur körperlich stark arbeitende Personen sie verdauen können. Für diese Behauptung sind wohl folgende Gründe maßgebend: 1. werden Bohnen nicht gehörig lange gekocht. In unserer Zeit, da soviel Eile geübt und so wenig über die richtige Körperpslege nachgedacht wird, haben die Menschen wenig Zeit und Gedanken, die Speisen sür ihren Körper geeignet herzustellen; 2. werden die Bohnen nicht gehörig gekaut, die Schalen nicht genügend zerkleinert und können deshalb leicht mit der Verdauung in in Streit geraten; 3. werden Bohnen oft

nicht allein mit sehr viel Fett angerichtet, sondern auch gekocht und werden dadurch schwer verdaulich. Diese Tatsachen geben uns den Schlüffel zur richtigen Zubereitung und zum richtigen Genuß der Hüssenfrüchte.

Daß Bohnen leicht Blähungen verursachen, ist teilweise den zähen Hülsen zuzuschreiben; wenn die Bohnen nicht ordentlich gekocht und gekaut werden, teilweise dem Gehalt von Schwefelwasserstoffgas, von dem die Erbsen weniger und die Linsen nur ganz wenig bestigen. Das Unangenehme der Hülsen kann vermieden werden, wenn die Bohnen durchsgeschlagen, also zu einem Bürre oder Mus verwandelt werden. Die Hülsenfrüchte entshalten ebenfalls viel Eisen.

Sehr häufig fügt man ihnen etwas Soda hinzu, damit sie schneller gar werden. Dies sollte nur dann geschehen, wenn das Wasser sehr hart ist. Je weicher das Wasser, desto besser eignet es sich zum Kochen der Hülsenfrüchte.

Die verschiedenen Arten von Bohnen, worsunter die Sojabohne einen besonders hohen Prozentsat an Fett und Protein besitzt, die vielen Arten der Erbsen, die Linsen und die ebenfalls zu den Hülsenfrüchten gehörenden settreichen, nußähnlichen Erdnüsse gewähren in der Zubereitung von Speisen große Abswechslung.

Unbewußte Quacksalberei.

Seit einigen Tagen geht meine Uhr nicht mehr, plöglich stand sie still und trog Kütteln und erneutem Versuch, sie aufzuziehen, lief sie nicht mehr. Der Uhrenmacher, dem ich sie gerne anvertrauen möchte — denn man gibt seine Uhr nicht dem ersten besten Uhrenmacher — der wohnt weit weg und abseits von meinem gewöhnlichen Vege zur Arbeit. Wie din ich da froh gewesen, als ich unvermutet meinen Freund antraf, einen Userweltspraftifer, der so viele Waschinen

fennt, ihm kann ich meine Uhr zeigen, der versteht sich sicher auch darauf. Aber da komme ich schön an! Davon verstehe er nichts, es handle sich um eine zu feine Maschinerie, es sei einfältig, ihn zu bitten, daran etwas zu machen, ich solle damit zu dem gehen, der sich darauf verstehe: zum Uhrenmacher.

Einige Tage später spaziere ich wieder mit meinem Freunde. Da treffen wir unsern Bekannten X. an, der aber heute ein recht trauriges Gesicht macht. Auf unsere teil= nahmsvolle Frage erwidert er, daß er schon seit einigen Tagen an Kopfschmerzen leide und sich überhaupt nicht mehr so recht wohl fühle. Kaum hat er sich darüber ausge= sprochen, so läßt mein Freund los: "Da kann ich Dir schon helfen, das ist ein Merven= fopfweh, da gibt es nichts Besseres als Pyramidon". Und als mein Freund erwiderte, er hätte davon schon genommen ohne Erfolg, da donnerte mein Freund wieder los: "Mußt halt doppelte Dosis nehmen, oder, wenn es nichts nütt, noch Phenacetin dazu." Freund X. äußert aber im weitern Berlauf, er hätte manchmal Brechreiz. "Dann kommt es vom Magen. Nimm Häringsfalat mit recht viel Zwiebeln, das reinigt den Magen." Und so gehen die Ratschläge weiter bis zur Prise Blüemlitabak, der das Zeug aus dem Kopk herunterziehen foll. Du armer Patient!

Wie eigentümlich! Un der Maschinerie einer Uhr etwas instand zu setzen, das getraut sich mein Freund nicht zu tun; die Uhr ist ja allerdings eine sein gebaute Masschine, aber schließlich nichts anderes als ein sinnreich zusammengesetztes Käderwerk, durch eine Stahlseder getrieben. Aber an die viel seinere Maschine "Der Mensch", deren Mechanismus zu erkennen sich seit Jahrstausenden die Aerzte bemüht haben, und der uns noch so viel des Unbekannten und Gesheimnisvollen bietet, an diese Maschine macht sich mein Freund heran. Bei der Uhr ist er sich bewußt, daß ein Fachmann dazu gehört,