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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 18 (1908)

Heft: 9

Artikel: Zitronensaft

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038188

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: 14.12.2025

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

Ganz unhygienisch ist es auch, daß der Jurist, in der Gerichtsstube, gerade während er warm wird und sich „ins Feuer redet", offiziel bedeckt bleiben muß.

Von den mit gelichtetem Haupte „bedachten" Personen behalten viele nur deshalb gern den Hut auf, um ihren Mangel an Ueberfluß zu verbergen. Den gleichen Grund hat meist das Tragen einer Perrücke. Wußte doch selbst ein Julius Cäsar es durchzusetzen, daß er auf Senatsbeschluß seine Glatze mit einem Lorbeerkranze verbergen durfte.

Nichts dagegen einwenden kann man, wenn bei Hantierungen, welche viel Schmutz und Staub erzeugen, das Kopfhaar vor Verschmutzung in acht genommen wird. Deshalb trägt der Anstreicher bei der Arbeit eine Papiermütze, der Bildhauer sein Barett, der Schornsteinfeger die Kappe oder den abgelegten Zylinder.

„Werdet wie die Kindlein!" Sobald das Kindchen soweit gediehen ist, daß es seine Glieder frei bewegen kann, duldet es nichts mehr auf dem Kopfe, sondern reißt alles herunter, was aber meist als Unart bezeichnet wird, während es die berechtigte Aeußerung gesunden Naturtriebes ist. Auch später machen es die Kinder beim Spielen am liebsten noch ebenso, bis sie sich schließlich der hergebrachten Unsitte der Großen fügen.

Licht und Luft sollen recht oft den Haarboden befruchten. Licht wirkt haarwuchsfördernd. Es ist eine bekannte Tatsache, daß Rasieren und Haarschneiden im Sommer öfter notwendig ist als im Winter, und daß es viel leichter ist, sich in den südlichen Zonen einen Vollbart anzulegen als in den nördlichen. Die Fabrikanten von Haarwuchsmitteln empfehlen in ihren Gebrauchsanweisungen stets aufs angelegentlichste diese Licht- und Luftkultur, weil sie sehr wohl wissen, daß sie die Grundbedingung für kräftigen Haarwuchs bildet.

Daher „Hut ab" so oft wie möglich! Wer bisher sehr verweichlicht war oder an Kopfschweiß leidet, gewöhne sich allmählich daran und härte seine Kopfhaut so ab, daß sie jede Witterung unbeschadet erträgt, wie es bei der Gesichtshaut der Fall ist. Das wird nicht nur seinem Haarwuchs sehr förderlich, sondern auch seinem ganzen Wohlbefinden höchst dienlich sein. Selbst in der Sonne kann man unter dem Schirm ohne Hut wandeln. Solche Kopf-Luftbäder bilden einen unvergleichlichen Hochgenuß.

(Schweizer Frauen Zeitung.)

Zitronensaft.

Von L.

Nun ist die Zeit der grünen Salate wieder gekommen: Brunnenkreß-, Acker- und Kopfsalate sollen fleißig dem Mahle beigesetzt werden; wegen ihres angenehmen, erfrischenden Geschmackes werden sie von den meisten Menschen auch gerne verspeist, sie üben außerdem eine günstige Wirkung auf die Darmtätigkeit aus und gelten wegen ihres Gehaltes an sogenannten Nährsalzen mit Recht für blutreinigend. Manche geben allerdings an, auf den Salat Unterleibsschmerzen und Verdauungsbeschwerden zu bekommen, aber sehr häufig rührt bei genauerm Zusehen diese unangenehme Erscheinung nicht vom Salat her, sondern von dem Essig, mit dem heutzutage noch in den weitaus meisten Fällen in den Gasthöfen ausnahmslos der Salat angemacht wird. Diesem Uebel kann aber leicht abgeholfen werden; man nehme statt des Essigs reinen Zitronensaft, und die genannten Beschwerden werden nicht mehr zum Vorschein kommen. Wie viel Zitronensaft gebraucht werden soll, werden die aufmerksame Köchin und der Gaumen des prüfenden Feinschmeckers bald herausfinden.

Die Hauptsache ist, daß reiner, unverfälschter Zitronensaft zur Verfügung steht. Man presse also die Zitrone selbst aus, dann weiß jedermann, woran er ist. Zuzugeben ist, daß Zitronen nicht jederzeit zu Diensten stehen, und daß das Ausgießen des Saftes aus der Flasche noch weniger umständlich, bequemer ist. Um einen solchen Saft haltbar zu machen, wird mitunter Salizylsäure zugesetzt, dann haben wir aber nicht mehr garantiert reinen Zitronensaft vor uns, ebenso nicht, wenn um dem Saft ein schönes Aussehen zu verleihen, derselbe irgendwie parfümiert wird. In der Küche und zur Bereitung von Limonaden bediene man sich also stets nur reinen Zitronensaftes. Letzteres Getränk, die natürliche Zitronenlimonade, ist noch von keinem antialkoholischen Getränk, so viele ihrer in letzter Zeit auf den Markt gebracht worden sind, übertroffen worden. Diese Limonade stellt ein Getränk dar, das köstlich schmeckt, den Durst stillt, weder Schädelweh verursacht, noch Katzenjammer nach sich zieht und wegen seiner leicht harntreibenden Wirkung auch in dieser Hinsicht ärztlich empfohlen werden kann. Der Arzt zieht außerdem den Zitronensaft gern zu Hilfe bei Gicht und Rheumatismus, bei Nasenbluten und andern Erkrankungen, auf die näher einzugehen heute nicht unsere Aufgabe ist, die nur darin bestehen sollte, für diesen Sommer, zu welcher Jahreszeit Unmassen von durststillenden Getränken vertilgt und mit Essig zubereitet Speisen bevorzugt werden, auf eine Frucht und deren Saft wieder hinzuweisen, die trotz ihres hohen gesundheitlichen Wertes und trotz des billigen Preises noch immer nicht genügend gewürdigt werden.

„Die Zitrone", sagt Dr. Monin in seiner ‚Hygiene des Magens', „ist wegen ihres den Geschmack der Speisen verbessernden Saftes der König der Würzstoffe."

Kneipp-Blätter.

Etwas von der Tomate.

Otto Wenzel-Ekkehard.

Immer mehr gewinnt die Tomate an Verbreitung, und viele ihrer Freunde möchten ihr jetzt die gleiche ausgedehnte Anwendung als Salat wünschen, wie sie die Gurke schon erfährt. Wenngleich zum Tomatensalat ein bestimmt ausgeprägter Geschmack gehört, den nicht jeder besitzt, so werden sich doch viele finden, welche — wie auch Herr Dr. Selß neulich in der Warte empfahl — die Tomate entweder anderen Salaten beimischen oder sie anstelle von Zitrone verwenden. Ihr Gehalt an Zitronensäure begünstigt dies. Nach Passerini sind in 100 Teilen Tomatensaftes 0,5 bis 1 Teil Zitronensäure enthalten.

Weit weniger bekannt ist, daß die Tomate auch anstelle von Obst benutzt werden kann. Sie enthält nämlich, wie der gleiche Autor angibt, 2—3 Prozent Traubenzucker, der im Verein mit der Zitronensäure der gekochten Tomate einen gewissen Fruchtgeschmack verleiht. Besonders in grünem Zustande, wenn die Früchte schon ausgewachsen sind, kurz bevor sie anfangen, sich gelb oder rot zu färben, kann man sie mit einem Drittel ihrer Gewichtsmenge Zucker einkochen. Das ergibt eine vorzügliche Marmelade, die derjenigen von Reineclauden nicht unähnlich ist. Wer Kerne und Schalen darin nicht liebt, kocht erst die zerschnittenen Früchte ein, treibt sie durch ein feines Drahtsieb und kocht sie nochmals mit der entsprechenden Menge Zuckers auf.

Aus grünen Tomaten läßt sich auch ein rasches Gastgericht oder eine angenehme Vorspeise herrichten. Man schneidet die Früchte in halbfingerdicke Scheiben, dünstet sie in Butter (oder Oel, dem aber etwas Zwiebel beigefügt werden muß) halbweich, wendet sie um, schlägt 2—3 Eier darüber, und wenn diese geronnen sind,