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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 18 (1908)

Heft: 9

Artikel: Etwas von der Tomate

Autor: Wenzel-Ekkehard, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038189

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: 10.12.2025

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

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,

dann ist das Gericht fertig. Wer Salz liebt, kann es darüber streuen, doch wird man es nicht vermissen.

Der herkömmliche Ruhm des Paradiesapfels ist an die Tunken gebunden, zu denen er einen wichtigen, unvermeidlichen Bestandteil liefert. Eine besonders für Reis, Makkaroni, Bratlinge sehr angenehme Tunke bereiten Vegetarier folgendermaßen: Zerschnittene reife (rote) Tomaten werden mit fein gewiegter Petersilie, deren Wurzel, klein geschnittenem Sellerie, zerkleinerten Möhren (gelben Rüben), Porree oder Zwiebeln ohne Wasser weich gekocht. Dann drückt man alles durch ein Sieb, fügt etwas Olivenöl zu und kocht die Flüssigkeit dick ein. Man kann auch, um den charakteristischen Geschmack zu erhöhen, vor dem Durchsieben fünf Minuten lang ein Stückchen Lorbeerblatt mitkochen lassen. Will man diese Tunke für längere Zeit einkochen, was sich sehr empfiehlt, so sterilisiert man sie unter Weglassung der Petersilie.

Wer diesen Beiguß einmal erproben will, bereite sich dazu Spiegeleier auf folgende Weise: In einem Tiegel zerläßt man Butter, legt um den Rand desselben Semmelwürfelchen; darüber schlägt man die Eier so, daß das Dotter möglichst in der Mitte bleibt, das Weiße aber zwischen die Brösel läuft und gerinnend diese verbindet. Vor dem Auftragen gießt man über das Dotter die recht dick eingekochte Tomatentunke, in die Mitte streut man ein Häufchen zerkleinerten Schnittlauch, und ringsum über das Weiße ebenfalls einen Kranz desselben. Das ist besonders etwas für Gäste anderer Gesinnung.

Von unserm florentiner Schrotbrotbäcker lernte ich folgendes Gericht kennen, bei dem der Reis einen nie gekannten würzigen und kräftigen Geschmack erhält: Möglichst feste, glatte Tomaten werden in der Mitte geteilt, die Kammern mit einer stumpfen Messerspitze von den Kernen befreit und mit einer Mischung von rohem Reis, ganz fein gewiegter Petersilie, geriebenen Möhren, Sellerie (Herzblättchen oder Knollen), Schnittlauch oder Porree, Butter und geriebenem Käse ausgefüllt, die mit der gleichen innigen Mischung gefüllten Deckelhälften darauf gelegt, und die so wieder geschlossenen Tomaten in dem Backofen etwa eine Stunde gebacken. Dann ist der Reis weich, aber schön körnig, und das Gericht ist tafelfertig. Selbständig oder als Vorspeise (wie Pastete) gegeben, oder mit grünen Bohnen gereicht, liefern diese gebackenen Tomaten eine vorzügliche Speise, die den Vorteil besitzt, alle Zutaten vollkommen ausgenützt zu bieten.

So schätzbar der Nährsalzgehalt der Tomate auch ist, so darf doch nicht verhehlt werden, daß sie auch gewisse schädliche Wirkungen besitzt. Sowohl die Erfahrungen, welche in dem Lande des sprichwörtlichen Tomatengenusses (wo die Köchin täglich fragt: „Was essen wir heute zu den Tomaten?"), geläufig sind, sowie diejenigen, welche ich an mir selbst und an Bekannten machen mußte, lassen eine gewisse Vorsicht geboten erscheinen. Die Tomate hat hitzende Eigenschaften, und in allen den Fällen, wo man diesen aus dem Wege gehen muß, so bei Fieber, Wunden, ist ihr Genuß zu vermeiden. Vom Tisch der Hoffenden und Stillenden ist sie ebenso fernzuhalten, wie von dem der Verdauungsleidenden, und ihr Charakter als Reizmittel sollte auch in anderen Fällen nicht übersehen werden.[1]) Von Zeit zu Zeit wissen die Tagesblätter sogar von Todesfällen zu berichten, bei denen der Genuß von Tomaten als Ursache angegeben wird. Oft wird gesagt, unreife Tomaten hätten den raschen Tod herbeigeführt. Ich selbst habe schon oft unreife Tomaten auf die oben angegebene Art zubereitet gegessen,

[1]) Ich habe eine schädliche Reizwirkung der Tomaten noch niemals beobachtet. Dr. Selß.

ohne die geringste Störung zu bemerken, während reife Tomaten mir schon manchmal Verdauungsstörungen verursacht haben. Also der grüne oder reife Zustand der Tomate ist es sicher nicht, auch wird die Tomate selbst wohl nie die direkte Veranlassung des Todes sein; wohl aber kann ihre Reizwirkung ein vorhandenes Unwohlsein verschlimmern. Da sich bei einer vorhandenen Verdauungsstörung oder auch bei den infolge Luftdruckschwankungen eintretenden Unpäßlichkeiten die genossenen Tomaten unangenehm bemerkbar machen, so ist man leicht geneigt, der Tomate die ganze Schuld zuzuschieben. Es entzieht sich meiner Kenntnis, ob die Frucht, die ja wie die Kartoffel zu den Nachtschattengewächsen gehört, auch Solanin enthält. Auch die Kartoffel hinterläßt eine gewisse narkotische Wirkung. Vielleicht deutet auf ein solches Gift ihr Beinamen „Liebesapfel" hin. Jedenfals ist sicher, daß die Tomate ihre ausgebreitete und beliebte Verwendung zu Bratenbeigüssen jener als Trinkreiz sich äußernden Wirkung dank, die in Verbindung mit fettigen Stossen (Oel, Fett, Käse) sich noch steigert.

Es wäre gut, wenn auch andere Vegetarier ihre Beobachtungen und Erfahrungen mitteilen wollten. (Vegetarische Warte.)

Korrespondenzen und Heilungen.

Coudry (Frankreich), den 10. Juli 1908.

Herrn Dr. Imfeld,
Sauters Institut Genf.

Geehrter Herr Doktor.

Sie haben im Monat Mai in Sauter's Annalen die Heilung vom kleinen Lebez berichtet der an einer Gehirnhautentzündung litt die ihm in einem sehr schlechten Zustand setzte.

Am 11. Januar crt., als das Kind anfing außer Gefahr zu sein, dank der electro-homöopathischen Kur die bei ihm seit dem 3. angewandt wurde, wurde seine Mutter, Frau Lebez, sehr geschwächt in Folge der Müdigkeit und den Gemütsaufregungen die sie seit 14 Tagen ertrug, von einem **akuten Gelenkreumatismus** befallen. Der Arzt erklärte sofort der Fall sei ernst und daß, ohne Eintritt einer jeden Komplikation, müße man auf eine sechs wöchentliche Dauer der Krankheit rechnen. Dann befiehl er der Kranken Natrum Salicylicum, welches sie während eines Tages gegen ihren Willen einnahm, da sie durch Erfahrung die schlimmen Folgen dieses Mittels kannte.

Am folgenden Tage schon wollte sie die Electro-Homöopthie versuchen, die so große Dienste im schlimmen Falle ihres Sohnes geleistet hatte; sie nahm die folgenden Mittel ein: L 1 + L 2 + A 2 + F + Art. in zweiter Verd; 2 Korn L 1 alle 4 Stunden trocken, 1 A 3 morgens, mittags und abends. Einreibungen der kranken Gelenke und der Wirbelsäule mit Rotem Fluid L 5 + A 2 + O 5, Einsalbung mit Roter Salbe nach den Einreibungen der Gelenke. Als sie diese Kur am 12. Januar anfing, hatte Frau Lebez 40° C. Fieber; alle Gelenke, vom Fuß bis zu der Hüfte, waren erkrankt, und jede Bewegung war unmöglich.

Nach einigen Tagen war das Fieber verschwunden, die Gelenke der Beine weniger schmerzlich, der Harn wurde wieder klar und alles deutete an daß das Leiden schon der Kur wich. Sie bekam nachher noch einige Schmerzen an den Ellbogen, Handgelenken und Fingern aber sie waren nicht mehr so heftig wie am Anfang. Endlich nach 10 Tagen war die Kranke schon genesend und fing an aufzustehen und vor Ende des Monats war sie gänzlich geheilt trotz der kalten und feuchten Temperatur der wir damals ausgesetzt waren. Frau Lebez gra-