Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 19 (1909)

Heft: 7

Rubrik: Vom Salat

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: 29.11.2025

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

Vorteil angewandt, indem ich die Ränder der Augenlider wiederholt mit Speichel benetzte. Die Geschwulft wich sehr bald nach dem Benetzen, ohne daß es je zu ernsteren Entzündungen gefommen wäre. Ja selbst bei trockener Flechte an Händen und im Gesicht gelang es mir, in kurzer Zeit Beseitigung des Juckens zu erreichen, wenn ich den Ausschlag öfter mit Speichel benetzte. Die Hant schuppte sich nachher ab und wurde in wenigen Tagen heil, ohne Vaseline oder Lanolin zc.

Was ist aber die heilbringende Kraft im Speichel? Fluorcalcium heißt dies geheimnisvolle Etwas, von dem der wißbegierige Leser
in Dr. Schüßlers Kommentar zu seinen Funktionsmitteln Genaueres erfahren kann. Ich fand
in diesem vorzüglichen Buche nur bestätigt,
was meine Versuche seit 30 Jahren mich praktisch gelehrt hatten."

Dag bie beilbringende Rraft im Speichel auf eine Fluorcalcium-Wirfung zurückzuführen ift, davon ermähnt Dr. Schüftler in der Abgef. Therapie nichts. Man muß aus ber Therapie nicht etwas herauslesen, was gar nicht barin fteht. - Die heilbringende Kraft im Speichel ift bem Behalt an Ralium chloratum zuzuichreiben, denn daß Kalium chloratum im Speichel enthalten ift, barüber hat fich Dr. Schüfler einmal gesprächsweise mir gegenüber geäußert. Im Laufe bes Gefpräches mar eines Abends die Rede von Sympathiemitteln. Ich erzählte ihm, daß ich als Anabe von etwa neun Jahren unendlich viele Warzen auf beiben Sänden gehabt hatte. In den Berbstferien ware ich bei einem Ontel zu Besuch gewesen, ber gleich nach ber Begrugung ju mir fagte: Junge, beine Sand ift ja wie ein Reibeifen, wo haft du denn die Warzen ber, die will ich dir bald fortbringen. Darauf nahm er mich beiseite und fagte mir folgendes : Morgens, wenn du mach wirft, nußt du nüchtern, ohne vorher ein Wort gesprochen zu haben, dreimal über die Warzen lecken. Ich befolgte dies sehr genau und zu meiner Freude waren nach kurzer Zeit die Warzen verschwunden.

Als ich meine Erzählung beendet hatte, sagte Dr. Schüßler sofort, ich halte dies für eine Wirfung von Kalium chloratum, denn der Speichel enthält gerade im nüchternen Zustand des morgens viel Kalium chloratum.

Mus: "Zeitschrift für Biochemie" von Dr. Reiff.

Vom Salat.

Das "salade" ber Frangosen, ber stärtsten Salatkonsumenten ber Welt, bas "insalata" ber Staliener und unfer beutsches Wort "Salat" haben ihren Ursprung in dem lateinischen "sal", Salz. Letteres ftand bei ben Alten befanntlich in hohem Ansehen. Es galt als Symbol der Kraft und Tüchtigfeit, der Treue und Gaftfreundschaft. Man sprach vom "attischen Sala", bem Wits und Gewürz ber Rebe, und bie Römer pflegten zu fagen : "Er verdient fich fein Salg", ftatt fein Brot; ber Lohn bieg salarium. In Indien fagt man : "Er iffet Anderer Salz" und in Arabien heißt es, wenn ein Freundschaftsbund geschloffen wird : "Salz und Brot zusammen effen." Die Griechen meinten febr weise, daß zu einem folchen Bundnis viel Zeit ober ein ganger Scheffel Salz gehöre.

Man ersieht hieraus, daß die Ableitung des Wortes Salat von sal für das beliebte Gericht noch eine ganz besondere Ehrung bedeutet. Demgegenüber stellten die Hebräer, die den Salat ohne Salz, dafür mit Sauermilch und Honig anrichteten, die Behauptung auf, das Wort hätte mit dem Begriffe des Einsalzens gar nichts zu tun, es stamme vielmehr von ihrem Schelet (Schild) her. Die Türken wiedersum leiten es von ihrem Sultan (von salata,

herrschen), die Araber und Berser von Chalaat (Geschent) ab.

Wie dem auch sei — der Salat erfreut sich jedenfalls seit altersher einer ganz besonderen Hochachtung.

Man unterscheidet folgende Hauptarten: Den runden Kopfsalat (Lactuca sativa capitata), in Frühjahrs-, Sommer- und Winterlattich einsuteilen, den frausen oder Bindesalat (L. palmata) und den — von Kennern bevorzugten, aber leider viel zu wenig kultivierten — lang-blätterigen Stech- oder Schnittsalat (L. longistolia oder L. romana), alle drei in zahlereichen, mehr oder minder schmackhaften Spiel-arten.

Allen Lattichsorten gemein ist die blutbildende und blutreinigende Wirkung. Sie erquicken den Gaumen und beruhigen das Nervensustem.

Davon abgesehen gehört der Lattich vom Mai bezw. Juni bis in den Herbst zu den wohlsseilsten Gerichten. Sind Essig und Del erstetlassig und im Berein mit dem nötigen Salz richtig gemischt, sowie die ihm allenfalls noch beigegebenen hartgekochten Gier und seinen Kräuter (je nach Geschmack: Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Thymian) von durchaus tadelloser, frischer Beschaffenheit: dann strahlt er in seinem vollen Glanz. An eine Zutat von Zucker kann er sich, so häusig sie ihm zugesmutet wird, noch immer schlecht gewöhnen.

Gegen die aufdringliche, ja man möchte sagen — lieblose lleberladung mit Rüben, Pfeffergurken, Zwiebeln, Kapern, Oliven, Kalbsleisch, Krebsen, Sardellen, dicken Mayonnaisen usw. darf er sich indessen wohl die bescheidene Frage erlauben: "Und wo bleibe ich?!" — In der Tat wird hierin viel, sehr viel an ihm gesündigt, wie in seiner Zubereitung überhaupt.

Manche Hausfrauen wissen nicht, daß der Salat nicht gewaschen, nur mit einem weichen Tuche sorgsam abgerieben werden darf, daß die

gu großen Blätter mit den Fingern zu brechen, aber niemals zu zerschneiden sind! - Liegt der Salat mit seiner Kräuter-Fourniture in der Schüffel - bann beginnt erft die wichtigfte und schwierigfte Arbeit, nämlich bas Mischen von Essig, Del und Salz! "Es erfordert durchaus vier Menschen", wie ein geistreicher Gaftrosoph treffend bemerft : "Ginen Berschwender, der das Del gibt und gieft, einen Beighals für ben Effig, einen Beifen jum Salz und einen Rarren jum Mengen ber vier Elemente." Er empfiehlt 3 Eglöffel voll Del auf 1 Eglöffel voll Effig. Unsere Sausfrauen geben im allgemeinen zu wenig Del und zuviel vom Effig, fie schütten auch beibes gleichzeitig binein, wodurch ber Salat leicht zu fauer wird. Das Del foll die Blätter erft gang überziehen, um zu verhindern, daß der Effig allzu tief eindringt. Das Wenden bes Salates geschieht mit einem Solz- ober Hornbesteck; es foll mindeftens eine Biertelftunde bauern, damit der Salat gehörig "ermuden" fann. Dann aber foll er fofort gegeffen werden, weil er schnell zusammenfällt, unansehnlich wird und an Geschmack verliert.

Sollten diese Zeilen auch im besonderen der wichtigsten und eigentlichen Salatpflanze, dem Lattich gelten, so müssen doch, will man das Thema "Salat" nicht einseitig abtun, zum Schlusse noch verschiedene andere Salatpflanzen bezw. Salatarten kurze Erwähnung sinden.

Da ist zunächst die Endivie, ein ausgezeichenetes Gewächs von bitterlichem Geschmack. Es gilt als sehr leicht verdaulich, blutreinigend und nahrhaft. Nach der Bolkskunde soll die aromatische Sellerieknolle ein Mittel gegen rheumatische Leiden sein. Die Kresse, eine der gesundesten Salatplanzen, erfordert wegen ihres starken Säuregehaltes einen kräftigen Magen. Einen sehr milden und bekömmlichen Salat von sästereinigender Wirkung ergibt die Spargel,

ebenso die Schwarzwurzel (Scorzonere), die, mit holländischer Sauce angemacht, jenen auch als Gemüse trefflich ersetzt und schon im Altertum unter den Nahrungsmitteln eine geachtete Stellung einnahm. Von pikantem Geschmack sind die jungen Hopfensprößlinge. Auch Sauere ampfer lassen sich zur Frühlingszeit als Salate vorzüglich verwenden.

Berschiedene Bohnen-, Gurken-, Rüben- und Rohlarten, des ferneren Tomaten, Artischoken und Pilze, namentlich Steinpilze, ergeben, mit dem nötigen Beiwerk versehen, ganz ausgezeich- nete, wenngleich nicht immer "billige" Gerichte.

Schließlich sei des braven Kartoffelsalates gedacht, der zu jeder Jahreszeit ein angenehmer Begleiter warmer Bürstchen und kalten Aufsichnittes ist.

(Roch- und Saushaltungsschule.)

Die Arsadjen frühzeitiger Bähneverderbnis.

Bon Oberftabsargt Dr. Rat.

Die Wichtigkeit eines normalen Gebiffes für die Berdauung wird immer mehr anerfannt. Das Fehlen der Bähne ist die Ursache vieler Berdauungsbeschwerden, und diese verschwinden oft von felbst, wenn die Babne in Ordnung gebracht find, und die Speisen wieder ordentlich gefaut werden fonnen. Wir follten deshalb bie größte Sorgfalt barauf verwenden, daß wir unsere Bahne möglichst lange erhalten und vor ber sogenannten Zahnfäulnis bewahren. Daju ift vor allem notwendig, daß wir keine gu beißen und feine zu falten Speisen und Betränke zuführen. Durch häufigen und plötlichen Wechsel in der Temperatur der Zufuhren befommt der Schmelz der Bahne Riffe, in welche fich zersetzende Speiferefte einnisten und Beranlaffung zur Zahnfäulnis werden. Ift ein Bahn frank, so wirkt er aufteckend auf feine Umgebung, und in fürzerer oder längerer Zeit erfranken die übrigen Zähne. Die Verderbnis der Zähne können wir verhüten, wenn wir von frühester Jugend an gewöhnt werden, nach jeder Mahlzeit eine Reinigung derselben mittelst einer weichen Zahnbürste und einer Ausspülung des Mundes vorzunehmen.

Je punttlicher und gewiffenhafter wir diefe Bornahme machen, um so schöner und dauer= hafter werden unfere Bahne, um fo fester und gefünder unfer Bahnfleisch bleiben, und damit haben wir die Anwartschaft erworben, daß die Bahne bis ins höchfte Allter gefund bleiben. Es gibt jum Reinigen ber Bahne und gur Gefunderhaltung der Mundschleimhaut viele Bulver, Cremes, Mundwaffer ufw. ufw. Biele sind gut darunter und erfüllen mehr oder weniger ihren Zweck. Um besten sind die Fabrifate der Bombaftus-Werte, denn fie tonfervieren nicht nur die Bahne, sondern üben einen folch wohltätigen Ginfluß auf die Mundschleimhaut aus, daß fie mit großem Borteil bei entgundlichen Affektionen des Bahnfleisches und der Mundschleimhaut des Rachens und Nafenraumes verwendet werden fonnen. Dabei ift die Empfindung auf die Geschmacks- und Gefühlsnerven eine durchaus angenehme und erfrischende, fo daß insbesondere Rinder oder Ermachsene mit empfindlichen Schleimhäuten fie gern verwenden. Gewiß ein wesentlicher Borteil, um Rinder an die regelmäßige Reinigung gu gewöhnen. Wer einmal dieses Fabrifat angewendet hat, wird von weiterem Berlangen nach anderen abstehen.

(Die Lebensfunft.)

Verschiedenes.

Ueber den Komfort des Kranken als Heils faktor schreibt Geh. Nat Professor v. Lenden in der Zeitschrift für Krankenpflege: In der