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: 19.11.2025

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

Gedante fann niemals eine Mufion fein. Gin befannter Dichter fagt mit Recht :

> "Mancher liegt ichon längft im Grabe Und beherricht doch noch die Welt."

Die belebende Willensfraft fommt aus bem Bergen. Gin Ding, bas nur in der Phantafie, in der Borftellung existiert, bat feine Rraft, bis es von dem Willen erfaßt und burchdrungen wird. Go ift es mit allen Dingen die wir uns vorstellen. Es tann sich ein Mensch schlechte Dinge aller Art vorstellen, wenn er jedoch nicht die Absicht hat, fie auszuführen, jo verblaffen biefelben nach einiger Zeit. Wenn sich aber ein Mensch fest vornimmt, einen Bedanken zur Tat werden zu laffen, so ist dies so viel, als ware die Tat in Wirklichkeit geichehen. In der feinstofflichen Welt hierdurch die Urfache zu einer Wirfung gelegt, welche ihren Ginfluß geltend machen wird in gutem oder bojem Sinne, je nachdem die Abficht gut ober boje mar. Go erzeugen gute Gebanten gute Wirkungen, ichlechte Gebanten bose Wirkungen, und ihre Rückwirkung auf den Urheber erfolgt mit derfelben Rraft, mit welcher er ben Gedanken in Bewegung verfette.

(Die Lebensfunft.)

(Schluß folgt.)

Eicheln und Buchnüsse.

Bon Joh. Alf. Illjamer.

Raschelnd spielt der Herbstwind in den salbenden Blättern, und noch einmal haben alle Reize und Wunder der schönen Sahreszeit sich über die Fluren ergossen. Liebliche, blafrosarote Blumen, die wehmütig stimmenden Berbftzeitlofen, find über die Matten ausgeftreut; in ungähligen Rubinen und Demanten | 15 Prozent Baffer, über 6 Prozent Stickstoff-

erglitern die Sonnenstrahlen an Baum und Strauch; lange und garte weiße Faben weben malerisch an allen Zweigen und an den Süten der Wanderer; der Wald prangt in buntem Schmud ber sich berbstlich färbenden Blätter, und von den hohen Gichen und Buchen riefeln die reifen Früchte raschelnd in bas bronzefarbene Moos und gelbe Laub und bebeden die steinigen Waldwege und ben Boden weit und breit mit ihrem reichen Segen.

Nun beginnt die lette Ernte des Jahres. Wie in Weingegenden jetzt die Winzer in die Weinberge und Weingärten eilen, um die Trauben einzuheimsen, so ftromen in Laubwaldgegenden die Leute, jung und alt, arm und reich, mit Rapfen und Gaden verfeben, in den herbstlichen Sochwald, um Gicheln und Buchnuffe aufzulesen und heimzuführen. Sind boch die Gicheln, die derben, fraftigen Früchte ber ftolgen Giche, ein gefundes raschwirkendes Mastfutter für die Schweine, das gegenwärtig um so wertvoller ift, als andere Futtermittel fehlen oder unterfagt find. In manchen Begenden, wo große Gichenbestände fich finden, werden die Schweine dahin getrieben, damit fie ihr Lieblingsfutter felbst aufsuchen und an Ort und Stelle verzehren fonnen.

Bur Stallmaft der jett fo wertvollen Borftentiere verwendet man die Gicheln gedorrt ober gemahlen, auch gemalzt, indem man fie benett feimen läßt, um ihre Nährfraft und Butraglichkeit zu erhöben. Gichelmast gibt schmadhaftes Fleisch und festen Speck. Dem Rindvieh gibt man die Gicheln zerstoßen unter ben Badfel ober Rurzfutter gemischt. Schafen und Gänsen find fie nicht zuträglich. Durch Auslaugen ober Dämpfen entbitterte, getrochnete und gemahlene Gicheln geben Brot, das aber schwer verdaulich ift.

Entschälte und gedörrte Gicheln enthalten

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

Eicheln sind, richtig zubereitet, eine sehr wirksame Arznei und ein Nähr- und Stärkungs- mittel bei allgemeiner Körper- und Nerven- schwäche, 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 Stückhen zerschnitten und bei gelinder Ofenwärme gesbörrt. 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 Malzkassee, Gerstenskaffee dem Eichelpulver beimischen und auch das Getränk mit Honig statt des Zuckers verssüßen.

Sichelschokolade oder Cichelkakao ist ein Erseugnis von Sichelpulver mit Zusatz von Kakao und Zucker und gibt ein gutes Getränk.

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

Nun kommen wir zu ben Buchnüffen, auch Buchedern oder Bucheln genannt. Sie schnieden suß, mandelartig, enthalten Stärkemehl, Zucker und 16—17 Prozent fettes Del. Sie werden daher im Herbst und schneefreiem Winter eifrig gesammelt.

Das aus den geschälten Nüßchen falt gesichlagene Del ist fast wasserhell, mild schmeckend und geruchlos. Es ist dies das feinste Speises und Salatöl und wird auf Lager immer feiner und dem weltberühmten Provenceröl ähnlich.

Das aus den ungeschälten Buchnüssen heiß gepreßte Del ist gelblich und schmeckt scharf zusammenziehend. Dieses Del gibt Brennöl, eine weiche Seise und dient auch gereinigt zum Ersatz der dem Kakao entzogenen Kakaobutter.

— 50 kg Kerne geben 6 kg gutes und 2 kg trübes Del.

Wer sich einmal an das reine, fette, mohlsichmeckende Buchenöl als Salatöl gewöhnt hat, bem schmeckt nicht leicht mehr ein anderes Del.

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

Die Delkuchen sollten nicht zur Berfütterung gebraucht werden; sie enthalten eine giftige Substanz, bas 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 unbarmsherzig zu. (Kneipp-Blätter).

Prügelpädagogik.

Bon Dr. Hans Rothhardt.

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

Warum wird benn in der Schule geprüsgelt, warum wird gestraft, so frage ich zu=