

Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

Band: 19 (1929)

Heft: 30

Rubrik: Frau und Haus

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: 20.02.2026

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

Frau und Haus

PRAKТИСHE HANDARBEITEN, ERZIEHUNGSFRAGEN, KÜCHEN-REZEPTE

Gemüse als Medizin.

Von Charlotte Ullmann.

Der große Wert, den der reichliche Genuss von Gemüsen und Obst für die menschliche Gesundheit hat, ist allgemein bekannt, allein weniger weiß mancher von ihnen besonderen Eigenschaften und den verschiedenen Wirkungen, die sie bei den Menschen erzielen. Diese Unkenntnis kann oft zu schweren Fehlern führen, denn was dem einen heilsam ist, kann den anderen schädlich beeinflussen.

Alle Gemüse enthalten Nährsalze in großer Menge, und wir sind glücklicherweise immer mehr von der früher allgemein üblichen Art abgekommen, das Gemüse abzukochen und mit seinem Kochwasser zugleich den Nährwert des Gemüses fortzuziehen. Auf die richtige Art wird das Gemüse nur mit dem Wasser, das nach dem Abwaschen und Abtropfen an seinen Blättern hängen bleibt, gekocht, und zwar in gut schließendem Kochtopf. Bei grünen Erbsen, Rüben und dergleichen, die man nach dem Zurechtmachen gleich in Butter oder Fett durchdampft, kommt diese Zubereitung natürlich nicht in Betracht. Bei anderen Gemüsen, z. B. Spargel, Blumenkohl usw., bei denen ein Abkochen geboten ist zum Garwerden, schränke man die Zugabe von Flüssigkeit tunlichst ein und benutze das gute Kochwasser zur Herstellung von Suppen und Saucen.

Am aromatischsten sind die Früchte direkt vom Strauch oder Baum gepflückt, das Gemüse um so frischer, je frischer man es verzehrt. Das ist für die Städtebewohner aber nur selten zu ermöglichen. Hier muß die Hausfrau beim Einkauf von Obst und Gemüse doppelt sorgfältig prüfen. Gemüse, dessen Blattwerk gelblich oder weiß, Obst, dessen Stiele braun oder dürr sind, kauft man lieber nicht. Bei den Gemüsen muß an erster Stelle der Spinat genannt werden. Er hat einen hohen Gehalt an Eisen, ist daher für Blutarme empfehlenswert, sollte aber von Leberleidenden in nur ganz beschränktem Maße genossen werden. Er ist leicht verdaulich, daher für die Krankenfiche sehr geeignet.

Frisch gestochene und auf Sandboden gewachsen, ist der Spinat ganz besonders zart und wohlschmeidend. Er hat einen großen Gehalt von milden, organischen Salzen und wirkt stark harntreibend.

Tomaten enthalten vorzugsweise Zuder, Eiweiß und Kohlehydrate. Sie heben starke Magensaure auf, lindern Magen- und Darmbeschwerden und sind, in rohem Zustande verzehrt, für Menschen mit Anlage zu Gicht sehr empfehlenswert.

Alle Rübenarten sind blutreinigend, aber durch ihren großen Gehalt an Schwefel für manchen Magen nicht zuträglich. Gegen Katarrhe der Atmungsorgane ist frisch aufgezehrter Rübenkraut sehr gut, ebenso als Gurgelwasser, da er auflösend wirkt. Gegen Frostbeulen hat eine Abkochung von Rübenkraut sich gut bewährt.

Mohrrübenkraut wird gegen Husten und Heiserkeit mit gutem Erfolg angewendet. Bei Mundfäule und Schwämchen wird der Saft mit einem weichen Pinsel auf die erkrankten Stellen gestrichen. Er zieht zusammen und beschleunigt daher die Heilung.

Die Kartoffel enthält eine bedeutende Menge von Kaliumkarbonat, Eiweiß und Kohlehydrate. Bei Verlecken wirken Umschläge von Kartoffelkraut oder Kartoffelbrei außerordentlich lindernd. Besonders bei Brand- und Schnittwunden sind diese beiden Hausmittel von großem Wert.

Rettiche wirken harntreibend und erleichternd bei Blasensteinleidenden. Saft von schwarzen Rettichen, mit Zuder vermischt, ist ein gutes Hustenmittel. Meerrettichsaft hilft gegen Blähungsbeschwerden.



Trägerkleidchen mit Kreuzstichstickerei.

Für diese Art einfacher Kleidchen, die sehr kleidsam sind, kann man Stoffresten oder gute Stücke aus abgelegten Kleidern verwenden. Wie man die Stoffstücke zuschneidet, ist aus der Vorlage leicht ersichtlich. Das Gürtelstück wird mit einem leichten Baumwollstoff gefüttert. Die Trägerkleidchen können in Baumwoll- oder Wollstoffen hergestellt werden.

Die Gurke als Salat ist für Menschen mit empfindlichem Magen nicht ratsam. Frisch ausgepreßter Gurkensaft ist ein vorzügliches Mittel zur Hautpflege. Innerlich angewendet, ist er für Lungenleidende erfrischend und beruhigend. Man gebraucht ihn auch zu lühlenden Umschlägen.

Alle Kohlarten enthalten viel Schwefel, sie sind gegen manche Hautleiden sehr gut. Sie blähen durch ihren Schwefelgehalt aber sehr stark und dürfen daher von Magenleidenden nur in beschränktem Maße genossen werden.

Garten- und Brunnenkresse ist außerordentlich blutreinigend. Als Heilmittel wird Brunnenkressensalat mit Zitronensaft angemacht, statt mit Essig, auf diese Art oft wochenlang als Blutreinigungstur genossen. Der frisch ausgepreßte Saft eignet sich gegen Gelbsucht, Hautauschläge und Darmleiden.

Grüner Salat ist verdauungsfördernd und appetitanregend.

Auch Zwiebeln und Knoblauch enthalten viel Nährsalze und Kaliumbitarbitonat. Man nimmt sie innerlich ein in rohem oder gekochtem Zustande gegen Wasserfuß. Sie wirken schwefel- und harntreibend und anregend auf die Verdauungsorgane.

Artischocken sind gleichfalls reich an Nährsalzen und Kohlehydraten, ebenso die gebleichten Blätter und Stengel der Zucchini.

Stengel- oder Bleichselleerie sowohl wie die Sellerienrollen sind für die menschliche Gesundheit wertvolle Gemüse. Sie dienen zur Erneuerung des Blutes. Puff- oder dicke Bohnen haben einen starken Gehalt an Nährsalzen und Eiweiß. Sauerampfer ist von wohltätigster Wirkung für den Blutumlauf.

o

Frische Gemüse und ihre verschiedenartige Zubereitung.

Spinatpudding mit Bratwurstkügelchen. 1 Pfund gehäderter Spinat wird mit etwas Rahm, 3 Eiern und dem zu Schnee ge-

schlagenen Eiweiß vermischt in eine Puddingform gefüllt und 1 Stunde im Wasserbad gekocht. Inzwischen kocht man Kugeln aus Bratwurstteig im Salzwasser und bereitet eine dicke weiße Sauce, in der man die Kugeln noch etwas ziehen läßt. Der fertige Spinatpudding wird auf eine große runde Platte gestürzt, mit den Kugeln umrandet und mit der dicken Sauce begossen.

100

Gebadeter Blumenkohl mit hartgekochten Eiern. Ein schöner, nicht gar so weich gedämpfter Blumenkohl wird in eine gebutterte Auflaufform gesetzt, mit einer dicken weißen Sauce begossen. Zirka 100 Gr. geriebenes Brot und 150 Gramm geriebener Emmentaler und Parmesankäse darüber gestreut, mit zerlassener Butter begossen und gelbbraun gebacken. Die in Essigwasser weichgekochten Eier werden gehält, halbiert und die mit Käse bestreut um den Blumenkohl gelegt.

Glasierter Rüblein und Erbsen mit Fleischkrapfen. Die vorbereiteten Rübbli und Erbsli werden mit kräftiger Fleischbrühe fingerhoch übergossen, zugedeckt und solange auf schwachem Feuer gekocht, bis sie glasiert erscheinen. Aus 2 Eiern, Salz, Mehl und warmem Wasser macht man einen Nudelteig, den man messerndidig ausschlägt und mit einem Glas aussticht. Auf jedes Teigstück häuft man etwas gehädtes, mit geschwitzten Zwiebeln vermischt Restenfleisch, überschlägt die Teigstücke, feuchtet die Ränder an und drückt sie zusammen. Die Krapfen werden in Eiweiß und geriebenem Brot gewendet und schwimmend gebacken.

Gefüllte Kohlraben. Sechs Kohlraben von ungefähr gleicher Größe werden gehält, die Stiel abgeschnitten und inwendig ausgehöhlt. Restenfleisch wird gehädt, mit Zwiebeln und Petersilie saftig gedünnt und in die Kohlraben gefüllt. In Fleischbrühe läßt man die Kohlraben weichdünsten, hebt sie heraus und läßt die Brühe mit etwas Mehl seimig, zieht sie mit einem Eigelb ab und übergießt die Kohlraben damit.

Praktische Ratschläge

Gartenbeleuchtung.

Jetzt ist die Zeit der milden, schönen Sommerabende da, die man am liebsten in seinem eigenen oder im Garten eines Bekannten verbringt. Hat man Freunde eingeladen, so kann man seinem Garten ein originelles und etwas phantastisches Aussehen verleihen, wenn man das dunkle Grün der Bäume und Sträucher mit bunten Lampions erhellt. Einen großen, ländlichen Leuchter erhält man durch Aufhängen eines aufgespannten Schirmes. An jeder Schirmspitze befestigt man mit Hilfe von Draht ein kleines buntes Gläschen, das mit etwas Brennöl und einem Wollfaden als Docht gefüllt, ein gedämpftes Licht verbreitet. Eine eigenartige Beleuchtung stellt man her, wenn man sich eines alten großen Gartenhutes bedient. Man schneidet den Boden des Kopfes weg und klebt ein buntes Papier an dessen Stelle, ebenso schneidet man aus der Seite des Kopfes 2 bis 4 runde Löcher heraus, die man ebenfalls mit buntem, etwas dünnerem Papier verklebt. Mit ein paar Wachstropfen befestigt man auf dem Boden des Kopfes mehrere kleine Kerzen, deren Borrat vielleicht noch vom leichten Weihnachtsbaum herrißt. Hat man kleine Reifen dieser Kerzen, so wird das kleinere oben etwas erwärmt, das größere Stück fest daran gedrückt. Nun zündet man die Kerzen an und hängt die originelle Laterne an einen passenden Ast.