Aus dem Leserkreis

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform**

Band (Jahr): **3 (1931-1932)**

Heft 3

PDF erstellt am: **28.03.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bratlinge. Hafer-, Weizen-, Reis- oder Hirseflocken werden mit lauwarmer Milch zu einem steifen Brei gemengt. Dann gibt man feingewiegte Zwiebeln, Peterli oder Schnittlauch, mit einer Prise Kartoffelbrühe (statt Kochsalz), Majoran und Tymianpulver dazu. (Wer noch Eier verwendet, kann ein Eigelb und das zu Schnee geschlagene Eiweiss dazu geben.) Aus der Masse formt man kleine Bratlinge, die in Nussa oder Öl braun gebacken werden. —

Gemüse-Bratlinge. Gerstenflocken werden wie oben in Milch mit gleichen Zutaten eingeweicht. Man gibt dazu noch gedämpften Spinat (feingehackt) und Brotwürfel. Dann werden Bratlinge geformt und in Nussa oder Öl braun gebacken. Statt Spinat können auch Wirsing, Weisskraut oder Pilze verwendet werden. —

Hackbraten. Grünkern- oder Erbsenflocken werden mit Milch eingeweicht; dann gibt man ein Stück Nussa, feingehackte Zwiebeln, Peterli, eine gute Prise Kraftbrühe und Majoranpulver dazu; 1 Ei: Eigelb und Schnee. Ferner werden Kartoffeln (2—3 Stück), 1 gedämpfte Karotte in feine Würfel geschnitten, darunter gemengt. Im Backofen wird der Braten gebacken, mit saurem Rahm begossen und mit Peterli verziert, aufgetragen.

Tomatenfüllung. Reis-, Hirse- oder Weizenflocken werden mit Gemüsebrühe oder Gemüse-Extrakt (in etwa ¼ Liter Wasser aufgelöst), Zwiebeln, Peterli, Knoblauch, feingehacktem Blumenkohl vermengt. Man würzt mit Dill- oder Thymianpulver und Selleriesalz (sparsam) und füllt die ausgehöhlten Tomaten damit.

Rohkostkuchen. Weizen-, Reis- oder Hirseflocken werden mit Sultaninen in eine Schüssel gegeben, 2—3 Äpfel dazu geraffelt, mit Honig oder Rohrzucker gesüsst, etwas Zimt und eventl. gemahlene Nüsse dazugegeben, alles gut kneten. Die Masse wird auf einen flachen Teller gegeben, auseinander gebreitet und mit Flocken bestreut. Dann wird ein flacher Teller vorsichtig darauf gedrückt, die Masse am Rand mit einem Löffel gleichmässig hochgedrückt, so dass ein schöner Tortenboden entsteht. — F ü l l u n g : Es eignen sich alle Früchte (z. B. im Frühling alle Beerenfrüchte). Äpfel geraspelt, feingeschnittene Orangenscheiben darunter und mit Rohrzucker gesüsst (eventl. noch etwas gemahlene Nüsse). — Dazu serviert man B a n a n e n c r ê m e : Mit der Gabel zerdrückte und zu Schaum geschlagene Bananen werden mit einem Esslöffel voll Mandelpüree gut verrührt und langsam Wasser dazu gegeben, etwas Vanille und Rohrzucker oder Honig.

Trockenflockennahrung. Gleiche Teile Weizenflocken, Kastanien- oder Haferflocken, gemahlene Haselnüsse oder Mandeln, Rohrzucker, geriebene Zitronenschale, Weinbeeren, Zimt oder Vanillepulver. Alles gut mischen und mit Früchten servieren.



Aus der Zahl unsrer geschätzten Abonnenten erhalten wir heute nachfolgenden interessanten Hinweis auf die unscheinbare Knoblauchpflanze. Gewiss werden ihm unsre eifrigen Leser ihre Aufmerksamkeit zuwenden.

Der Segen, den wahre Kinderherzen schaffen, hebt alle Mühe auf.

KNOBLAUCH ALS HEILPFLANZE.

Schon die alten Ägypter kannten ihn.

Schon seit altersher ist der Knoblauch als Heilmittel bekannt. In unserer Zeit nun gewinnt er auch in der wissenschaftlichen Medizin wieder mehr Bedeutung. Es dürfte daher von Interesse sein, etwas Näheres über den Knoblauch, seine Anwendung und Wirkung, zu erfahren.

Der Knoblauch hat eine uralte Vergangenheit. Soweit sich seine Geschichte verfolgen lässt, wurde er im Altertum hauptsächlich auf dem Balkan, in Asien und im Orient angebaut. Von da aus mag er durch die Völkerwanderung nach Norden gekommen sein. Seine Heimat ist Zentralasien. Im alten Ägypten war er ein Hauptnahrungs- und Genussmittel des niederen Volkes. Bei Herodot findet sich ein interessanter Hinweis, dass beim Bau der grossen Cheopspyramide für die Arbeiter allein 16 000 Silbertalente (das sind 60 Millionen Kronen) für Rettich und Knoblauch ausgegeben wurden.

Jedoch nicht nur als ein wertvolles Gewürz- und Genussmittel war der Knoblauch im klassischen Altertum geschätzt, er war nicht minder als Heilmittel bekannt. Plinus berichtet in seinem 19. und 20. Buche eingehend über den Knoblauch. Von seiner Heilkraft weiss er folgendes zu sagen: «Roh zerrieben eingenommen, hilft er gegen Asthma, mit Wein gegen Gelbsucht und Hämorrhoiden, mit Öl gegen Darmgicht, in den hohlen Zahn gesteckt, heilt er Zahnschmerzen, ein Gemisch von Feigen und Knoblauch unter Zufügung von Koriander (feines Gewürz) in Wein genommen, fördert den Stuhlgang, mit Schwefel und Harz gemischt, zieht er das Schädliche aus Fisteln und Geschwüren.»

Ähnlich hoch schätzt ihn Dioskurides. Er empfiehlt ihn gegen den Bandwurm, als harntreibendes Mittel und auch gegen den Biss von Schlangen und tollen Hunden. Auch äusserlich erfährt er nach Dioskurides vielseitige Anwendung gegen Augenleiden, Hautausschlag, Flechten, weissen Grind usw.

Auch im Mittelalter war der Knoblauch als Heilmittel beliebt, als Heilmittel gegen Würmer, als Lösungsmittel bei Steinleiden.

Neuerdings findet der Knoblauch in der Medizin Anwendung als Heilmittel bei Darmleiden, Arteriosklerose und Tuberkulose. Gerade im letzteren Falle sollen überraschende Erfolge selbst bei alten Leuten festgestellt worden sein. Von Wien aus gingen in letzter Zeit Mitteilungen durch die Tagespresse, wonach dort der Knoblauch seit kurzem als lebenverlängerndes, verjüngendes Mittel aufgenommen sei und eine ähnliche Rolle zu spielen anfängt, wie der Joghurt es tut.

Schliesslich bliebe noch die pharmakologische und klinische Wirkung des Knoblauchs zu erwähnen. Untersuchungen sind darüber im Gange, jedoch noch nicht einwandfrei abgeschlossen, als sicher gilt es jedoch schon heute, dass der Knoblauch ein ätherisches Öl enthält, das ähnliche Eigenschaften aufweist, wie das Senföl. Wird nämlich gepulverter Knoblauch mit Wasser angerührt, so tritt ein durchdringender Geruch nach Knoblauch auf. Das ist ein sicherer Beweis für die Anwesenheit eines Ferments und einer glykosiden Bindung des Öles.

Interessant ist auch die Tatsache, dass Knoblauch gelegentlich Jod enthält. Knoblauch gehört nämlich zu den Pflanzen, die in besonders hohem Grade Jod dem Boden entziehen können. So hat ein von Bourcet unternommener Versuch ergeben, dass Knoblauch auf einem mit Jod bereicherten Boden in 1 kg 0,97 mg Jod enthält.

In den Balkanländern ist es Brauch, das Knoblauchkraut auch in Brautkränzen einzuflechten, wohl als Symbol der Reinheit.

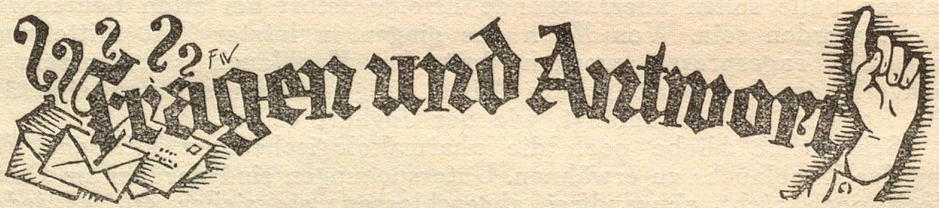
Nur auf das Herze kommt es an,
Ob Sonne Segen wirken kann!

Als Mittel zur Vertreibung der Darmparasiten und Eingeweidewürmer dient folgendes Rezept: In 200 Gramm siedendes Wasser 4—5 Zehen Knoblauch fein hineingeschnitten, kurz ziehen lassen, den Saft einer gebackenen Zitrone und etwas Honig hinzugefügt und eingenommen, worauf sich durch einen Marsch lebhafte Bewegung verschaffen.

Ebenfalls zur Darmreinigung, aber auch zur Hautreinigung dient Knoblauchöl (Knoblauch mit gutem, feinem Öl ansetzen und nach einigen Tagen abfiltrieren). Fertige Bakterienpräparate aus Knoblauch sind in den Apotheken zu haben.

Die Mazdaznan-Ernährungslehre schätzt den Knoblauch als kräftiges Reinigungsmittel für den Magen, den Darm und das ganze Körperwesen bis in die verborgensten Winkel hinein; als Behelf, der allen Schmarotzern zu Leibe geht. Sie weist darauf hin, dass er die Darmfalten, die oft der Sitz von Unrat und Ungeziefer sind, umstülpt und alles Unreine nach dem Ausgang kehrt. Regelmässig und gekocht genossen, verliert er seine Heilwirkung. Am wirksamsten ist er im Januar und Februar und im Spätsommer. Man erhitzt einen Zwieback oder röstet eine Scheibe Brot und zerreibt darauf eine Zehe rohen Knoblauch, der wie Butter zergeht. Suppen werden schmackhafter und leichter verdaulich, wenn man den heissen Suppenteller vor dem Anrichten mit Knoblauch ausreibt. Als Knoblauchmilch nehmen alle Kinder den Knoblauch gerne, weil sie es fühlen, dass sie dadurch die Würmer loswerden. Den Salattunken gibt Knoblauch ein pikantes Aroma. Knoblauch und Zwiebel sind, nach der Mazdaznanlehre, die einzigen Genüsse, welche mit Obst zusammen genossen werden können, ohne Gährung zu verursachen. Zu Zeiten epidemischer Krankheiten bedient man sich des Knoblauchs als sicheres Schutzmittel. Im eigentlichen Sinne ist Knoblauch kein Gemüse, sondern Arznei und in sehr kleinen Mengen Gewürz. Bei Magen-, Darm- und Leberleiden tut er gute Dienste.

Der häufige Widerwille gegen Zwiebel und Knoblauch, diese beiden, nicht nur äusserst vitaminreichen, also lebensfördernden und belebenden, sondern auch antiparasitären Lebensmittel ersten Ranges, lässt stets auf das Vorhandensein von Parasiten im Darm schliessen, deren Widerwille und nicht der des Menschen, sich gegen diese, sie schädigenden Stoffe, wehrt. (Korrespondenzbüro für Lebensreform, Aussig.)



Harnsäureausscheidung durch Alkalien. An O. in Zürich. Wir Menschen sollten endlich einmal verlernen, der Natur immer wieder ins Handwerk pfuschen zu wollen.

Setzen Sie unter einer Glasglocke künstlich das Gemisch unsrer Luft zusammen und atmen Sie solche längere Zeit ein, Ihr Lebenslichtlein wird erblassen.

Nehmen Sie die feinsten chemisch zusammengestellten Nährstoffe und Mineralbestandteile und versuchen Sie davon zu leben. Ein jämmerliches Fiasko wird Ihnen zeigen, wenn es noch früh genug ist, dass wir Menschen der Natur nicht ungestraft ins Handwerk pfuschen können. Einige von uns haben studiert und sind denen, die mit Kuren pfuschen, feindlich gesinnt. Wollen wir jedoch ganz ehrlich sein, so müssen wir

Wer aus den Erfahrungen und Enttäuschungen des Lebens lernt, trägt reichlich Nutzen davon.