

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

und Kammern der Armen wohnt, in den sonnenarmen Vorstadthöhlen, ist das Sauerkraut das Volksheilmittel für diese Krankheit, das soziale Heilmittel, das sich jeder leisten kann. Jedem Lungenkranken möchte man zurufen: Iß jeden Tag rohes Sauerkraut!

Aus dem vorhin Gesagten leuchtet ein, daß hauptsächlich der Genuß des rohen Sauerkrautes von besonderem, gesundheitlichem Werte ist.

Das erwähnte Krautwasser wird von Kneipp auch äußerlich angewandt als ein vortreffliches Hausmittel empfohlen. Das Krautwasser reinigt (desinfiziert), kühlte und heilt. Bei Schnitt- und besonders bei Brandwunden hilft es ausgezeichnet. Bei letzterem verwendet man öfters Umschläge mit Krautwasser (oder man legt das Sauerkraut direkt auf). Der Erfolg ist auffallend. Bei Quetschungen, Entzündungen und beim Biß von giftigen Insekten sind Krautwasserauflagen von erprobter Wirkung. Auch bei Augen- und Ohrentzündungen werden die Auflagen mit überraschend günstigem Erfolg angewandt.

Bezüglich des Einmachens des Sauerkrautes sei noch betont, daß ja nicht zu viel Salz verwendet werden soll. Als Zutaten sind Wacholderbeeren beliebt; auch Kümmel- oder Fenchelförner finden Verwendung. Kneipp empfiehlt besonders die Zugabe von Trauben beim Einmachen. Das so hergestellte, besonders wohlschmeckende Sauerkraut nennt er „Sonntagskraut“.

Das Sauerkraut, dieses billige und doch so köstliche und wertvolle Nahrungs- und Heilmittel, verdient in seiner innerlichen und äußerlichen Verwendung von jung und alt, von reich und arm immer mehr gewürdigt zu werden. Sebastian Kneipp war ein besonderer Liebhaber des Sauerkrautes und hat es in Wort und Schrift gepriesen. Die verschiedenen mit Kraut zubereiteten Speisen, speziell die „Krautnudeln“, die in Süddeutschland sehr beliebt sind, waren seine Lieblingsspeise. In der Tat handelt es sich hier um eine Kost, welche das Prädikat wohlschmeckend, nahrhaft und gesund in vollem Maße verdient.

(Aus dem Buche: „Die Kneippkur — die Kur der Erfolge“. [Verlag Knorr u. Hirth in München]. Zu haben bei J. Stampf u. Comp. [Leop. Höglinger].)

—•••••

Verschiedene Salate für den Mittagstisch.

Die verschiedenen Salate spielen fast das ganze Jahr eine nicht unbedeutende Rolle im Haushalt. Sind sie doch willkommene Beigaben zu den verschiedenen Fleischgerichten, doch werden sie auch als selbständige Gerichte gerne auf dem Tisch gesehen. So wird z. B. das kalte Büfett in der Winterszeit durch einen italienischen Salat oder einen pikanten Heringssalat vervollständigt, die Reste eines Bratens wieder serviert die praktische Hausfrau gerne mit Kartoffelsalat oder sie überrascht einmal ihre Lieben mit einem billig herzustellenden Roten-Rüben-Salat, der den Genuß des alltäglichen Rindfleisches begehrenswerter macht.

In den Sommermonaten erlangt der Salat eine erhöhte Bedeutung. Hier sind es vornehmlich die sogenannten Gemüßsalate, die in Betracht kommen, wovon an erster Stelle der Hauptesssalat steht. Wohl ist er auch,