

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 32 (1924)

**Heft:** 2

**Artikel:** Etwas über Hülsenfrüchte

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-974111>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

L'action de secours commencée par un appel, en décembre 1923, a progressé de façon heureuse. Parmi les signataires de l'appel a été choisi un comité exécutif constitué comme suit: MM. le professeur Burekhardt, président; D<sup>r</sup> jur. Vogel, caissier; professeur Delaquis, secrétaire, et professeur O. de Greyerz. Le bureau du caissier, Münzgraben 6, donnera tous les renseignements désirables.

Afin d'assurer l'application, d'après un plan déterminé, des secours recueillis dans les différentes villes suisses aux intellectuels allemands, il a été convenu que la collecte bernoise serait attribuée spécialement au pays de Bade, à moins d'un vœu exprès de la part des donateurs. De source digne de foi, on nous a déjà signalé de nombreuses personnes seules et familles dans le besoin. Nous pourrions leur faire parvenir des vivres, sans frais et d'une manière sûre, par l'entremise de l'Office central de secours pour l'Allemagne (place Bubenberg 8). Mais nos ressources sont encore loin d'être suffisantes même pour parer aux nécessités les plus urgentes.

Nous exprimons nos remerciements sincères à tous ceux qui nous ont déjà envoyé des dons. Puissent-ils avoir beaucoup d'imitateurs! (Compte de chèques postal III. 4881.)

Berne, janvier 1924.

## Etwas über Hülsenfrüchte.

Diesen Namen tragen die verschiedenen Arten von Bohnen, Erbsen, Linsen und die Erdnüsse. Sie unterscheiden sich von anderer Pflanzennahrung dadurch, daß sie eine viel größere Menge von Eiweiß oder stickstoffhaltigen Nährstoffen enthalten, durch welche Muskeln, Nerven und Gewebe aufgebaut werden. Die Hülsenfrüchte enthalten mehr

von diesem körperaufbauenden Material als irgendein anderes Nahrungsmittel, das Fleisch nicht ausgenommen. Dieser Umstand macht sie besonders wertvoll als Speise.

Die stickstoffhaltige Masse in den Hülsenfrüchten ist das Legumin oder Pflanzeneiweiß. Es gleicht dem Käsein oder Käsestoff der Milch, weshalb die Chinesen auch aus Bohnen Käse bereiten.

Nächst den Getreidearten sind die Hülsenfrüchte die wertvollsten und gebräuchlichsten aller Pflanzennahrungsmittel. Leute, die aus Wahl oder Notwendigkeit nur wenig Fleisch essen, genießen gern Hülsenfrüchte. Schon von alters her haben sie die Probe als Nahrungsmittel bestanden. Das rote Gericht, um welches Esau seine Erstgeburt verkaufte, bestand aus Linsen; Daniel und seine Gefährten wurden am babylonischen Hofe schöner und besser bei Leibe, als sie Gemüse (Zugemüse oder Hülsenfrüchte, wie einige Uebersetzungen es geben) bekamen; Bohnen und Linsen wurden dem König David gebracht, und Hesekiel wurde unterwiesen, sie mit Getreidearten zu vermengen und Brot herzustellen. Die Erbauer der alten Pyramiden aßen Hülsenfrüchte; die Römer gebrauchten bei ihren Wahlen und gewissen Zeremonien die Bohnen; als Amerika entdeckt wurde, beschäftigten die Eingeborenen sich mit dem Anbau von Bohnen und Erbsen.

Erbsen und Linsen sind leichter verdaulich als Bohnen, denen man nachsagt, sie seien so schwer zu verdauen, daß nur körperlich stark arbeitende Personen sie verdauen können. Für diese Behauptung sind wohl folgende Gründe maßgebend: 1. werden Bohnen nicht gehörig lange gekocht. In unserer Zeit, da soviel Eile geübt und so wenig über die richtige Körperpflege nachgedacht wird, haben die Menschen wenig Zeit und Gedanken, die Speisen für ihren Körper geeignet herzustellen; 2. werden die Bohnen nicht gehörig gekaut, die Schalen nicht genügend zerkleinert und können deshalb leicht mit der Verdauung in Streit geraten; 3. werden Bohnen oft

nicht allein mit sehr viel Fett angerichtet, sondern auch gekocht und werden dadurch schwer verdaulich. Diese Tatsachen geben uns den Schlüssel zur richtigen Zubereitung und zum richtigen Genuß der Hülsenfrüchte.

Daß Bohnen leicht Blähungen verursachen, ist teilweise den zähen Hülsen zuzuschreiben; wenn die Bohnen nicht ordentlich gekocht und gekaut werden, teilweise dem Gehalt von Schwefelwasserstoffgas, von dem die Erbsen weniger und die Linjen nur ganz wenig besitzen. Das Unangenehme der Hülsen kann vermieden werden, wenn die Bohnen durchgeschlagen, also zu einem Püree oder Mus verwandelt werden. Die Hülsenfrüchte enthalten ebenfalls viel Eisen.

Sehr häufig fügt man ihnen etwas Soda hinzu, damit sie schneller gar werden. Dies sollte nur dann geschehen, wenn das Wasser sehr hart ist. Je weicher das Wasser, desto besser eignet es sich zum Kochen der Hülsenfrüchte.

Die verschiedenen Arten von Bohnen, worunter die Sojabohne einen besonders hohen Prozentsatz an Fett und Protein besitzt, die vielen Arten der Erbsen, die Linjen und die ebenfalls zu den Hülsenfrüchten gehörenden fettreichen, nußähnlichen Erdnüsse gewähren in der Zubereitung von Speisen große Abwechslung.

## Unbewußte Quackalberei.

Seit einigen Tagen geht meine Uhr nicht mehr, plötzlich stand sie still und trotz Rütteln und erneutem Versuch, sie aufzuziehen, lief sie nicht mehr. Der Uhrenmacher, dem ich sie gerne anvertrauen möchte — denn man gibt seine Uhr nicht dem ersten besten Uhrenmacher — der wohnt weit weg und abseits von meinem gewöhnlichen Wege zur Arbeit. Wie bin ich da froh gewesen, als ich unvermutet meinen Freund antraf, einen Allerweltspraktiker, der so viele Maschinen

kennt, ihm kann ich meine Uhr zeigen, der versteht sich sicher auch darauf. Aber da komme ich schön an! Davon verstehe er nichts, es handle sich um eine zu feine Maschinerie, es sei einfältig, ihn zu bitten, daran etwas zu machen, ich solle damit zu dem gehen, der sich darauf verstehe: zum Uhrenmacher.

Einige Tage später spaziere ich wieder mit meinem Freunde. Da treffen wir unsern Bekannten K. an, der aber heute ein recht trauriges Gesicht macht. Auf unsere teilnahmsvolle Frage erwidert er, daß er schon seit einigen Tagen an Kopfschmerzen leide und sich überhaupt nicht mehr so recht wohl fühle. Kaum hat er sich darüber ausgesprochen, so läßt mein Freund los: „Da kann ich Dir schon helfen, das ist ein Nervenkopfschmerz, da gibt es nichts Besseres als Pyramidon“. Und als mein Freund erwiderte, er hätte davon schon genommen ohne Erfolg, da donnerte mein Freund wieder los: „Mußt halt doppelte Dosis nehmen, oder, wenn es nichts nützt, noch Phenacetin dazu.“ Freund K. äußert aber im weiteren Verlauf, er hätte manchmal Brechreiz. „Dann kommt es vom Magen. Nimm Häringssalat mit recht viel Zwiebeln, das reinigt den Magen.“ Und so gehen die Ratschläge weiter bis zur Priese Blüemlitabak, der das Zeug aus dem Kopf herunterziehen soll. Du armer Patient!

Wie eigentümlich! An der Maschinerie einer Uhr etwas instand zu setzen, das getraut sich mein Freund nicht zu tun; die Uhr ist ja allerdings eine fein gebaute Maschine, aber schließlich nichts anderes als ein sinnreich zusammengesetztes Räderwerk, durch eine Stahlfeder getrieben. Aber an die viel feinere Maschine „Der Mensch“, deren Mechanismus zu erkennen sich seit Jahrtausenden die Ärzte bemüht haben, und der uns noch so viel des Unbekannten und Geheimnisvollen bietet, an diese Maschine macht sich mein Freund heran. Bei der Uhr ist er sich bewußt, daß ein Fachmann dazu gehört,