

Die Zwiebel

ist das nützlichste aller Gemüse. Sie ist ein vorzügliches Ausscheidungsmittel, sowohl roh als gekocht und ein hervorragendes Heilmittel bei Erkältungen, Katarrhen, Husten-, Hals-, Magen-, Darm- und Nervenleiden. Die Zwiebel und der Knoblauch sind die einzigen Gemüse, welche mit Obst zusammen genossen werden können, ohne Gärung zu verursachen. Sie war zu allen Zeiten und in allen Ländern hochgeschätzt. Besonders die alten Ägypter verwendeten sie so viel, daß gewisse Historiker zu dem Schlusse kamen, die Ägypter verdankten ihre Energie und Ausdauer dem reichlichen Genuß von Zwiebeln. Gebratene Zwiebeln sind schwer verdaulich; sie sind nur gesotten oder roh zuträglich.

Bei Husten, Heiserkeit und Verschleimung des Magens wende man folgendes Mittel an. Man zerschneide eine große rohe Zwiebel in feine Scheiben, tue sie in eine Obertasse, streue 2 Eßlöffel voll Staubzucker darüber und lasse sie über Nacht stehen. Der Zucker zieht den Saft aus der Zwiebel und bildet einen Syrup, welchen man am nächsten Morgen langsam genießt. Wenn man zu gleicher Zeit die Brust mit einer aufgeschnittenen Zwiebel einreibt, wird die lösende Wirkung erhöht. Um den scharfen Geruch aus dem Munde nach dem Genuß von rohen Zwiebeln und Knoblauch zu neutralisieren, esse man etwas Petersilie.

Lauch gehört zu derselben Gattung wie die Zwiebel und hat ähnliche Eigenschaften.

Knoblauch

ist ein starkes Desinfektionsmittel und leistet gute Dienste zur Beseitigung von allerlei Ungeziefer im Magen und Darm. Er schützt gegen ansteckende Krankheiten und beruhigt die Nerven. Er hat die eigentümliche Eigenschaft, daß er die Falten im Darm, welche ein Sitz von Unrat und Ungeziefer sind, nach innen umstülpt und letzteres abführt. Regelmäßig genossen verliert er seine Wirkung. Die besten Jahreszeiten für den Genuß von Knoblauch sind die Monate Januar und Februar und der Spätsommer. In rohem Zustande ist er am wirksamsten. Man erhitze einen Zwieback und zerreibe eine Zehe Knoblauch darauf, welcher wie Butter zergeht. Eine stärkende Wirkung auf den Magen hat der Knoblauch bei Genesenden, wenn man den Boden eines heißen Tellers mit einer Zehe einreibt und dann die Suppe darin anrichtet.