



Mitte Juli erscheinen

von



DR. HANS BALZLI

Verfasser von „Kunst und Wissenschaft des Essens“, „Gastrosophie“ usw.

Kleine Soja - Fibel

**Geschichte, Anbau und Verwertung einer
einzigartigen Nutzpflanze**

88 Seiten 15 × 10 cm / Kart. RM 1.20

Die aus Ostasien stammende Soja — ein Hülsenfrüchtl — ist seit Jahrtausenden die wichtigste Nutzpflanze des Fernen Ostens. Von den Nahrungsmitteln, die sie spendet, seien nur die bekanntesten, die Sojamilch, der Sojakäse, das Sojaöl und das Sojamehl erwähnt. Das echte Sojamehl wirkt wie ein Gemisch aus Ei, Rahm und Zucker. Die Krankenküche nimmt in wachsendem Maße die Sojamilch und das Sojamehl zu Hilfe. Aus dem Sojaöl und dem Sojakasein stellt die Industrie zahlreiche wichtige Produkte her. Diese vielseitige Verwendbarkeit hat neuerdings auch Europa und Amerika veranlaßt, die Soja anzubauen und ihre Verwertung zu studieren; die Ergebnisse lassen darauf schließen, daß die Soja in den kommenden Jahren großen Einfluß auf das europäische Wirtschaftsleben gewinnen, ja sogar in künftigen Kriegen den Sieg mitentscheiden helfen wird.

Die „Kleine Soja-Fibel“, deren Verfasser sich seit mehr als 20 Jahren mit der Soja und ihrer Akklimatisierung in unseren Breiten praktisch beschäftigt, gibt in gedrängter Form das Wichtigste über dieses einzigartige Gewächs bekannt. Unter anderem enthält das Büchlein auch genaue Weisungen für den Soja-Anbau in Mitteleuropa, der leicht ist und hohe Erträge liefert. Diese Abschnitte wenden sich in erster Linie an den praktischen Landwirt, insbesondere den Selbstversorger. Weiterhin werden Ärzte, Chemiker, Politiker und Volkswirtschaftler Nutzen aus der Lektüre der „Kleinen Soja-Fibel“ ziehen. Daß sie auch der denkenden Hausfrau mancherlei Wissenswertes bietet, ergibt sich aus dem Gesagten von selbst.

Inulin- Gemüse

**Neue Speisen für Zuckerkrank
und für Gesunde**

144 S. 15 × 10 cm / Geh. RM 3.—, In Lwd. RM 4.20

Während der Gesunde alles essen kann, was die Speisekarte empfiehlt, sind dem Zuckerkranken die meisten Nahrungsmittel pflanzlicher Herkunft verboten, weil sie Zucker in einer für ihn schädlichen Form enthalten. Die Folge ist, daß der Zuckerkranke, trotz reichlichen Fleisch- und Fettgenusses, fast immer Hunger hat. Das Gefühl der Sättigung bleibt aus, weil die üblichen pflanzlichen Füllstoffe fehlen. Diesen quälenden Zustand auf menschenwürdige Weise zu beseitigen, hat Dr. Hans Balzli sich mit seinem neuen Buche zur Aufgabe gestellt. Er empfiehlt zur Einführung in die Zuckerkrankenküche eine Reihe teils wenig bekannter, teils völlig vergessener Pflanzen, die den Zucker in der Form einer stärkeähnlichen, Inulin (nicht Insulin!) genannten chemischen Verbindung enthalten, welche den Körper der Kranken nicht angreift.

In Gebäckform wird das Inulin dem Zuckerkranken seit langem verabreicht. Diese „Sättigungstengel für Diabetiker“ sind jedoch nicht sehr beliebt, denn sie erinnern den Kranken mit jedem Bissen daran, daß er nur ein Mensch zweiten Ranges ist. Die Inulingemüse dagegen erfüllen jeden Wunsch, den ein genußfreudiger Mensch an eine appetitliche Mahlzeit stellen kann. Sie verschaffen dem Kranken daher nicht nur das erwünschte Sättigungsgefühl, sie erschließen ihm auch die Freuden der gemeinsamen Tafel wieder, weil sie dem Gesunden genau so gut schmecken.

Balzli beschreibt die wichtigsten Inulin-Pflanzen, wobei er auch über den Anbau genauen Aufschluß gibt. Den Hauptteil des Buches aber bilden zahlreiche, selbsterprobte Anweisungen zur tafelmäßigen Herrichtung der empfohlenen Gemüse, mit denen Balzli wieder einmal zeigt, daß er nicht nur Arzt, sondern auch Koch und Feinschmecker ist und zugleich darzutut, daß der so wichtige Grundsatz: „Heilkost muß schmackhaft sein“, auch in der Zuckerkrankenküche durchgeführt werden kann.



Prospekte stehen zur Verfügung



ALBERT MÜLLER · VERLAG · ZÜRICH

Auslieferung in Leipzig bei E. F. Steinacker • Devisenbewilligung nicht erforderlich!