

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die fleischlose Küche

Binswanger, Maria

Baden-Baden-Lichtental, 1913

Vorwort zur zweiten Auflage. Einleitung.

urn:nbn:de:bsz:31-56180

Vorwort

zur zweiten Auflage.

Einleitung.

Es existieren bereits eine große Menge vegetarischer Kochbücher. Wenn wir hier eine Zusammenstellung der Zubereitungs- und Kochvorschriften der in unserer Naturheilanstalt üblichen Ernährungsweise bieten, so geschieht dies lediglich aus dem Grunde, weil von einem großen Teil unserer Gäste immer wieder der Wunsch hiefür laut wurde, und auch viele der hier verkehrenden Herrschaften stetig nach Kochrezepten fragen.

Von manchen unserer Gäste haben wir hören müssen, daß sie sehr gerne fleischlos leben würden, wenn sie nur wüßten, wie sie es anfangen, was und wie sie kochen sollten. Vielleicht wird gerade solchen durch unser Kochbuch Anleitung und Anregung für die Praxis gegeben.

Um nun Interessenten etwas Ganzes bieten zu können, haben wir auf Grund jahrelanger Erfahrung in unserer Naturheilanstalt ein Kochbuch zusammengestellt.

Viele der bis heute erschienenen vegetarischen Kochbücher weisen eine sehr üppige Speisezubereitung auf. Manche verwenden zuviel Eier; andere bieten zu viel Bratspeisen; ein Teil davon aber huldigt zu sehr dem Prinzip „reizlose Kost“, und die nach demselben hergestellten Speisen entbehren dann häufig eines angenehmen Wohlgeschmacks.

Von der Ansicht ausgehend, daß unsere Nahrung erquicken, beleben, das verbrauchte Stoffliche wieder

ersetzen, und so die Normalfunktion des Organismus ungestört erhalten soll, sehen wir mit Sorgfalt darauf, eine wohlschmeckende, energiegelade, nährstoffreiche Speisebereitung zu erzielen.

Der Lebensprozeß des Kulturmenschen kann im gewissen Sinne anregender Reize nicht entbehren, auch nicht gelinder Reize in den Speisen.

Der angenehmst wirkende Reiz einer Speise auf den menschlichen Organismus ist immer dann gegeben, wenn ein Nahrungsmittel durch den Kochprozeß tunlichst wenig verändert, d. h. im möglichst natürlichen Zustande belassen wird. Das natürlich Wohlschmeckende, Duftende, Aromatische in der Speise also ist es, was die Lebenstätigkeit nicht zum wenigsten anregt und den nötigen Lebensreiz ausübt. Um dies zu verstehen, müssen wir uns erst wieder einen reinen, unverdorbenen Geschmack erwerben.

Ist derselbe einmal verdorben, so ist eine einfache, natürliche Lebensweise und etwas Zeit erforderlich, und gar bald lernen wir verstehen, was für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen wirklich fördernde und bedingende Reize sind.

Diesem Grundsatz wird bei der Speisebereitung in unserer diätetischen Küche Rechnung getragen.

Unser Tisch ist einfach. Die Anstaltsküche bietet nur Speisen aus den reinsten und besten Nahrungsmitteln im frischesten Zustande, und zwar von unzweifelhafter Herkunft; es ist dies auch der beste Schutz vor Verfälschungen.

Zu allem, was auf unsere Tafel kommt, werden an Zutaten nur Primaqualitäten verwendet. Nichts kommt bei uns ein zweitesmal auf den Tisch.

Die Zubereitung der Speisen erfolgt nach den Grundsätzen der für die Ernährungsbehandlung Kranker in letzter Zeit gewonnenen Forschungsergebnisse.

Eine reine, gesunde Krankenkost wird hier geboten, die dem einzelnen Kranken, seinem Verdauungsvermögen gemäß, nach Tunlichkeit individuell angepaßt wird. Dieselbe enthält außer den nötigen Eiweiß-, Zuckerstoffen und Fetten auch diejenigen mineralischen Stoffe, Nährsalze: Kali, Natron, Kalk, Bittererde, Eisenoxyd, Phosphor, Schwefelsäure, Kieselsäure und Chlor, wie solche für den normalen Stoffwechselaustausch erforderlich sind.

Nach den Grundsätzen der Naturheilkunde verwenden wir für unsern Tisch eine dem Menschen naturgesetzlich zugehörige Nahrung:

**Nahrungs-
mittel, die in
der Anstalt
Verwendung
finden:**

In erster Reihe:

Die Nüsse, und zwar: Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Kokosnüsse, Pignoli oder italienische Tannkerne und Mandeln, sowie Kastanien.

Um den Nährwert dieser wichtigen Nahrungsmittel möglichst anschaulich zu machen, lassen wir eine Analyse derselben vorausgehen.

	Wasser	Eiweiß	Fett	Kohle- hydrate	Nähr- salze
Walnuß . .	4,68	16,37	62,86	7,89	2,3
Haselnuß . .	7,11	17,41	63	8,5	2,50
Paranuß . .	5,94	15,50	67,65	3,83	3,90
Kokosnuß .	46,64	8,88	67	12,44	1,81
Pignoli . .	6,40	33,90	49,40	6,90	3,40
Mandeln . .	6,27	21,40	53,16	13,22	2,32
Kastanien .	7,22	10,76	7,22	69,29	2,67

Wie wir aus diesen Zahlen ersehen, sind die Nüsse wegen ihres hohen Eiweiß- und Fettgehaltes sehr wichtig für die Bildung des Fleisch- und Blut-Eiweißes, des Gehirns, der Nerven und der drüsigen Organe, wie: Leber, Milz, Nieren, Lymphdrüsen, Schilddrüsen.

Die Nüsse sind ein vollkommener Fleischersatz. Sie gelten als das Fleisch der Vegetarier und bilden einen sehr wichtigen Teil unserer Ernährung und Küche. Sie sollen infolgedessen nicht zusammen mit Fleisch, Eiern, Käse, Butter, Schmalz gegessen werden, auch nicht mit den sehr eiweißreichen Hülsenfrüchten.

Falls man sogenannte Vollbrote (Steinmetz-Simons-, Sanitas-Brot etc.) und Speisen aus Vollmehl genießt, schränke man die Zahl der Nüsse entsprechend ein.

Die Nüsse allein sind selbstverständlich keine ausreichende Nahrung für den Menschen. Sie erfordern eine entsprechende Zukost und zwar von süßem und säuerlichem Kernobst, grünen Salaten, Gurken, Radieschen, richtig zubereiteten Gemüsen, sowie von gut ausgebackenem nicht saurem Brot und leichten Getreidespeisen.

Wenn man Nüsse ißt, soll man den Genuß von mit viel Eiern, Butter und Milch zubereiteten Puddings und Aufläufen oder in Fett gebratene Gerichte einschränken oder ganz unterlassen.

Ein Pfund Nüsse mit harter Schale sind in ihrem Nährwert einem Pfund Fleisch oder rund 10 Eiern oder rund 10 Liter Milch gleichwertig. Dabei sind sie billiger wie diese Nahrungsmittel.

1 Pfund Nüsse kostet 30—60 Pfennig

1 Pfund Fleisch kostet 1 Mark

10 Eier kosten 75 Pfennig bis 1 Mark

1 Liter Milch kostet 20—40 Pfennig und 10 Liter
10 mal soviel, also 2—4 Mark.

Dabei sind die Nüsse, wenn sie zu feinstem Mus verkauft werden, sehr leicht verdaulich und ganz ausnützlich. Für Kinder und Personen mit schlechten Zähnen müssen sie vor dem Kauen gemahlen und dann zwecks Einspeicheln mit Brot, Früchten, Salat etc. zusammen gegessen werden.

Nüsse, sofern sie zur Haltbarmachung geschwefelt wurden, sollen, weil schädlich, nicht verwendet werden. Will man sie von Schwefel befreien, so übergieße man die Kerne mit warmen Wasser und ziehe dann die Haut ab. Die Nuß erleidet aber dadurch, wie wir an anderer Stelle ausführen werden, eine Einbuße in Bezug auf Verdaulichkeit.

Pignoli, italienische Tannenkerne, sind ein ganz vorzügliches Nahrungsmittel und namentlich solchen, die Rohkost bevorzugen, sehr zu empfehlen.

Auch die Mandeln sind eine ganz vorzügliche Gehirnnahrung, enthalten ebenfalls viel Eiweiß und Fett und reichlich Nährsalze.

Die Erdnuß zählt nicht zu den Nußarten, sondern ist eine Hülsenfrucht, und soll wegen ihres hohen Eiweiß- und Fettgehaltes (es wird daraus Nußbutter gemacht) ebenfalls nur in geringer Menge mit nährsalzreichen Zuspeisen gegessen werden.

Ebenso ist die Kastanie ein vorzügliches Nahrungsmittel, und weil sehr reich an Kohlehydraten, besonders als Kraft- oder Muskelnahrung, also bei angestrenzter körperlicher Tätigkeit zu empfehlen.

Wir lassen Nüsse zum Beginn und am Schlusse der Mahlzeit, dann während der bei Tisch eventuell eintretenden Speisepausen und zu Salaten und Gemüsen essen.

In zweiter Reihe:

Sämtliche frischen Früchte (also in einem weder durch Kochen noch durch Trocknen veränderten Zustande) und zwar:

a) Das Beerenobst:

Darunter nimmt vor allem unter den Waldbeeren die Heidelbeere, als Königin der Beeren, den ersten Platz ein. Die heruntergekommenste Verdauung, der schlechteste Magen kann durch eine verständnisvoll durchgeführte Heidelbeerdät auf die leichteste und billigste Art wieder in Ordnung gebracht werden. Auch wirkt die Heidelbeere in hohem Maße blutreinigend.

Dieser reiht sich an die Walderdbeere. Man sagt ihr zwar nach, daß sie bei vielen Menschen Nesselausschläge hervorbringt, fürchtet sich vor ihrer Wirkung und meidet sie deshalb. Aber gerade aus diesem Grunde lassen wir sie essen und zwar, weil wir sowohl in solchen Ausschlägen, wie auch in den meisten chronischen und akuten Krankheiten (mit bedingter Ausnahme der Verletzung) Heilbestreben des Organismus sehen, und weil wir der Ansicht sind, daß Krankheiten auf einer Veränderung der Körperzellen und der Körpersäfte beruhen. Da wir demzufolge auf richtige Beschaffenheit des Blutes unser Hauptaugenmerk richten, so haben wir beobachtet, daß der Genuß der Walderdbeere nur äußerst günstig auf dieselbe einwirkt, ja, daß sie eine ganz hervorragende, blutreinigende Wirkung besitzt.

Von den Waldbeeren kommen noch die Himbeeren und die Brombeeren in Betracht, sowie die Preiselbeeren. Letztere können nur eingekocht genossen werden, und finden in der diätetischen Küche nur Verwendung, wenn sie zur Süßwürze mit wenig Zucker versetzt werden. Um das Herbe der Preiselbeeren abzumildern, kann man auch recht süße Birnen oder Karotten mit denselben kochen.

Von den Gartenbeeren kommen zur Verwendung: die Stachel- und Johannisbeeren, die verschiedenen Sorten Gartenerdbeeren, die Weintrauben und die Hagebutten.

b) Das Kern- und Steinobst:

Aepfel, Birnen, Zwetschgen, Pflaumen, Reineclauden, Mirabellen, Pfirsiche, Aprikosen, Kirschen, Amarellen, Dürplitzen oder Cornel-Kirschen und die Mispeln.

c) Die Südfrüchte:

Orangen und Zitronen, Bananen, Ananas, frische Feigen, Johannisbrot.

d) Getrocknete Südfrüchte:

Rosinen und Korinthen (Zibeben), Feigen und Datteln.

In dritter Reihe:

Die Gemüse.

a) Die Wurzeln und Knollen:

Möhren, Radieschen, Rettich, Schwarzwurzeln, Zuckerrüben, Teltower Rüben, Pastinaken, Beeten oder rote Rüben, Kohlrabi, weiße Rüben, Sellerie, Zwiebel, Lauch, Kartoffel, Schnittlauch, Tomaten, Gurken, Melonen, Kürbis und endlich der Meerrettich (dieser zählt zu den starken Reizmitteln).

b) Die grünen Gemüse und Salate:

Spinat, Mangold, grüne Bohnen, Wachsbohnen, grüne Erbsen, Kopfsalat, Brunnkresse, Acker- oder Feldsalat, Gartenkresse, Endiviensalat, Löwenzahn und Brennessel.

c) Die Kohlarten:

Winterkohl, Rosenkohl, Wirsingkohl, Weißkohl, Rotkohl, Spitzkohl (Zuckerhut) und Blumenkohl.

d) Die Stengelgemüse:

Rhabarber.

In vierter Reihe:

Brotstoffe und Cerealien:

Hierher kommen vor allem die Getreidearten: Hafer, Gerste, Roggen, Weizen und Brot aus deren Vollmehlen (möglichst ohne Hefe und Backpulver gebacken), dann Gluten, ferner Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Sago, Makkaroni, Nudeln u. s. w.

Auf alle künstlich hergestellten Eiweißpräparate halten wir nichts. Der Kranke bedarf derselben bei richtiger Diät überhaupt nicht. Meistenteils hat man an solchen Präparaten nicht einmal ein besonders gutes Eiweiß, außerdem sind dieselben oft recht teuer.

In fünfter Reihe:

Milch und Milchprodukte:

Milch, Sauermilch, Buttermilch, Molken, Sahne, Butter und frischer Käse.

In sechster Reihe:

Honig.

In siebenter Reihe:

Getränke:

Frisches Quellwasser, Limonaden von frischem Obst, Apfeltee, Brombeer- und Erdbeerblätterttee, Hage-

buten- und Gesundheitstee, sowie Obstsäfte und Mandelmilch.

Von den hier aufgeführten Nahrungsmitteln gelten **Verdaulichkeit der Nahrungsmittel.**
als leicht verdaulich:

Altgebackenes Brot, Zwieback, Toast, Cakes, Reis, Gerste, Haferbrei, Sauer-, Butter- und Magermilch, weißer Käse, Mandelmilch, Kartoffelbrei, Sellerie, Spinat, Mangold, Mohrrübenpüree, Salate, Obstmus, Kompotte mit wenig Zucker, Datteln und Feigen (letztere frisch und eingeweicht);

als schwerer verdaulich:

(weil eine normale gesunde Verdauungskraft erforderlich:)

Nüsse, rohes Obst, trockene Rosinen, trockene Feigen, Kastanien, Kohl, Blumenkohl, rote und weiße Rüben, Rettich und Radieschen, Bratkartoffel, frisches Brot, Backwerk, Torten, Kuchen, Sahne, Käse, Fette, Oele.

Von unserm Diättisch schließen wir aus und bezeichnen daher folgende Nahrungsmittel als nicht empfehlenswert beziehungsweise schädlich:

a) Von den Gemüsen:

Pilze, Spargel, die Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen im ausgereiften Zustande) und die auch zu diesen gehörigen Erdnüsse; dann un- und überreife Tomaten, sowie Gemüsekonserven in Blechbüchsen verschlossen oder durch Beimengung chemischer Zusätze konserviert wie z. B.: Büchsenerbsen und die mit Kupfer grün gefärbten Bohnen. Auch ist noch zu bemerken, daß diese Hülsenfrüchte zpeziell für Kranke wegen ihres hohen Kaligehaltes schädlicher sind als Fleisch. Der hohe Kaligehalt derselben führt geradezu zur Seifenbildung im Darm.

Bezüglich der Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen und Linsen) ist zu bemerken, daß die pflanzlichen Eiweiß-

stoffe leichter verdaulich sind, wenn man dazu genügend pflanzliche Alkalien genießt.

Während nämlich eine Mahlzeit von Hülsenfrüchten mit Kartoffeln genossen, leicht Verdauungsstörungen, wie Säurebildung, gärungssaures Aufstoßen etc. zur Folge hat, wird man dies leicht vermeiden, wenn man als Zuspeise statt der Kartoffeln eine genügende Portion grünen Salates genießt.

Auch getrockneten Gemüsen stehen wir mit größter Vorsicht gegenüber. Wir verwenden solche nie für Krankenkost.

Die besten Konserven erhält man durch Sterilisieren der Früchte und Gemüse mittelst des Weck'schen Verfahrens oder ähnlicher Systeme.

b) Von den Brotstoffen und Cerealien:

Brot und Backwerk, das mit viel Hefe oder schädlichem Backpulver hergestellt ist.

c) Die tierischen Nahrungsmittel wie:

Fleisch, Fische, Krebse u. a. m., dann alle Fette von getöteten Tieren, Fleischbrühe, Fleischextrakte, tierische Eiweißpräparate, alten und scharfen Käse und reichlichen Eiergenuß.

d) Alle scharfen Gewürze wie:

Pfeffer, Paprika, Nelken, Safran, Sternanis, Vanille, Senf, Essig, ferner den übermäßigen Gebrauch von Kochsalz.

e) Die Getränke:

Alle Alkoholika, Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade.

Etwas über die Zubereitung der Nahrungsmittel. Auf die Reinigung der Nahrungsmittel ist selbstverständlich vor allem größte Sorgfalt und Genauigkeit zu verwenden.

Besonders die Salate sind mit peinlichster Gewissenhaftigkeit in frischem Wasser zu waschen, ebenso der

Blumenkohl und andere Kohlarten, welche man zuerst in kleinere Stücke zerschneidet, und so der Reinigung unterzieht.

Nachdem sie von Sand, Erde oder sonstigen Unsauberkeiten befreit worden, ist darauf zu achten, ob nicht Schnecken, Würmer oder Raupen irgendwie in denselben eingebettet liegen.

Wurzel- und Knollengemüse sind mit Bürsten ordentlich zu säubern.

In den Früchten und Gemüsen, sowie in den Wurzeln und Knollen sind die so außerordentlich wichtigen und für eine rationelle Ernährung unbedingt nötigen Nährsalze enthalten. Die organischen Nährsalze dienen zum Aufbau unserer Körpergewebe, die anorganischen wirken als Katalysatoren (d. h. als Anreger und Beförderer von Lebensvorgängen im menschlichen Organismus). Es ist daher bei der Speisebereitung von größter Wichtigkeit, darauf zu achten, daß dieselben nicht verloren gehen.

Die anorganischen Nährsalze lösen sich nämlich schon beim Reinigen der Nahrungsmittel im Wasser sehr leicht; ebenso werden auch beim Kochen mit Wasser diese Salze gelöst. Wenn nun diese Nahrungsmittel beim Reinigen zu lange im Wasser gelassen oder das Kochwasser abgegossen wird, wie dies gewöhnlich geschieht, so gehen die dadurch gelösten Nährsalze verloren. Deshalb ist darauf zu achten, daß diese Winke bei der Speisebereitung entsprechende Berücksichtigung finden.

Es wäre aus diesem Grunde noch zu empfehlen, diese Nahrungsmittel entweder nur im Dampf weich zu dünsten und das Zugehörige dann beizufügen oder auf einem kleinen Feuer mit nur so viel Wasser im Topfe weich zu kochen, als während des Garwerdens mit einkocht.

Ist aus irgend einem Grunde bei Zubereitung von Gemüsen das Kochen im Wasser und das Abgießen

nicht zu vermeiden, so kann man ja den Abguß zu Suppen oder zur Bereitung von Speisen, zu denen man sonst Fleischbrühe verwendete, benützen.

Ueber den Gebrauch anorganischer, d. h. aus dem Mineralreich stammender Salze sind in neuerer Zeit die Anschauungen geteilt, jedenfalls sind sie mit Vorsicht zu gebrauchen und können bei rationeller Ernährung sicher entbehrt werden.

Die Getreidearten müssen besonders genügend lange gekocht werden, unter Zusatz von etwas Butter, ein wenig Salz oder auch etwas kandiertem oder Kolonialzucker oder Honig. Letzteren setze man der Speise erst kurz vor dem Anrichten zu.

Hafergrütze benötigt	2 Stunden Kochzeit,
Reis	" 1 Stunde "
Gries	" $\frac{3}{4}$ Stunden "
Polenta	" $1\frac{1}{2}$ " "
Hirse	" $1\frac{1}{2}$ —2 " "
Sago	" 1 Stunde "
Grünkorn	" $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden "
Buchweizen	" $1\frac{1}{2}$ —2 " "
Haferflocken kocht man in	$\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunden
Reis-, Gersten-, Grünkorn- und Sagoflocken	benötigen $\frac{1}{2}$ Stunde.

Am besten erfolgt das Kochen der Getreidearten in einem Dampfkochtopfe mit weichem oder Salz-Wasser. Sie müssen langsam und ohne Unterbrechung fortkochen. Die feineren Getreidearten dürfen nicht umgerührt werden; im Notfalle gieße man kochendes Wasser nach. Das Salz soll dem Wasser beigefügt werden, ehe die Körner hineinkommen.

Man lasse sie, einmal gekocht, nie in Metallgeschirr stehen, und vermeide Kupfergeschirr überhaupt. Um eine Gärung gekochter Getreidespeisen zu verhindern, kühle man sie rasch ab.

Will man Getreidespeisen später wieder aufwärmen, so geschieht dies am allerbesten ohne erneutes Zugießen von Wasser im Dampfbade.

Die Verdaulichkeit der Getreidefrüchte wird um wenigstens ein Drittel erhöht, wenn man sie vorher im Ofen, auf einem Blech ausgebreitet, leicht bräunt, bevor man sie kocht. Man rühre sie aber dabei beständig.

Auch das Mehl, vor der Verwendung zu den Speisen auf diese Weise vorbereitet, macht dieselben leichter verdaulich und erhöht noch deren Wohlgeschmack.

Man nennt diesen Vorgang dextrinieren.

Die Dextrinisation ist der Anfang der Stärkeverdauung; durch dieselbe wird aus der Stärke beinahe Zucker hergestellt.

Kocht man rohe Stärke 20—30 Minuten in Wasser, so findet die erste Verwandlung statt:

Rohe Stärke wird in Amylo-Dextrin umgewandelt.

Kocht man sie während längerer Zeit in Wasser, 5—6 Stunden, so findet die zweite Umwandlung statt:

Die Stärke wird in Erythro-Dextrin umgewandelt.

Setzt man die Stärke einer höheren Temperatur aus als derjenigen des kochenden Wassers, wie es der Fall ist, wenn man das Brot im Ofen bäckt, so erhält sie noch einen höheren Grad der Umwandlung:

Die Stärke wird in Achroo-Dextrin umgewandelt.

Röstet man zum Beispiel Getreide in einer Pfanne solange, bis es eine schöne bräunlichgelbe Farbe erlangt hat, so haben wir ebenfalls diesen dritten Grad der Stärkeumwandlung erreicht. Bei der Brotkruste hat dieselbe Umwandlung der Stärke stattgefunden, deshalb ist auch Brotkruste leichter verdaulich als Brotkrumme.

Was man also unter Dextrinisation versteht, ist in den eben geschilderten Vorgängen beschrieben. Werden daher die stärkehaltigen Nahrungsmittel richtig zubereitet, d. h. im Sinne obiger Darlegung behandelt, so läßt man sie drei Grade durchlaufen in Bezug auf Verwandlung von Stärke in Zucker.

Ist die Stärke einmal in Achroo-Dextrin umgewandelt, so braucht sie nur noch in Maltose oder Malzzucker umgewandelt zu werden, welches der nächste Grad ist. Dieser Grad kann sich nicht durch den Kochprozeß vollziehen, dazu ist die Wirksamkeit des Speichels notwendig.

Der eigentliche Zweck des Kochens ist also, die stärkehaltigen Nahrungsmittel zu dextrinieren, um sie dem menschlichen Organismus verdaulich zu machen.

Die stickstoffhaltige Materie des Weizens, des Roggens und der Gerste ist das Gluten.

Für Diabetiker oder auch für solche Kranke, die kein Fett vertragen, ist eine Speise von Glutenmehl von unschätzbarem Wert, ebenso für Kranke mit allgemeinen Schwächezuständen, wie bei Bleichsucht (Chlorose), Blutarmut (Anämie), Nervenschwäche (Neurasthenie), Verdauungsschwäche (Dyspepsie), Magenkatarrh (Gastritis), Gallenaffektionen.

Da Glutenmehl infolge des Auswaschens der Stärke fast keine Nährsalze mehr enthält, so empfehlen wir als Zuspeise Obst oder eine tüchtige Portion grünen Salates zu genießen.

Glutenmehl wird aus dem Mehl obengenannter Getreidearten gewonnen, indem dasselbe solange ausgewaschen wird, bis alle Stärke daraus entfernt und nur der reine Kleberstoff oder Gluten zurückbleibt. Dieses wird im Ofen getrocknet und bildet ein feines, gelbes Mehl, aus dem man Brei mit Milch, Wasser, eventuell mit Zusatz von Eiern, bereitet.

Auch kleine Glutenbrötchen und spezielles Diabetikerbrot können daraus hergestellt werden.

Ist Glutenmehl nicht erhältlich, so kann man sich dasselbe selbst zubereiten. (Vorschrift für Bereitung desselben siehe unter Kochrezepte).

Beim Kochen ist also zu berücksichtigen, daß die in den Speisen gesammelte resp. aufgespeicherte Sonnenenergie, sowie die organisierten Erdstoffe nach Möglichkeit erhalten bleiben und nicht wie in seitheriger Küchenpraxis größtenteils ungenutzt verloren gehen.

Das Kochen soll im Grunde nichts anderes sein, als eine Art Vorverdauung, das heißt, es soll eine leichtere und gründlichere Löslichmachung des in den verschiedenen Nahrungsmitteln enthaltenen Lebensessentiellen ermöglichen helfen.

Die eigentliche Kochkunst erstreckt sich daher darauf, die Nahrungsmittel möglichst wenig zu verändern, und sie doch so zu erweichen, zu lockern, zu lösen, daß unserm geschwächten Verdauungsorganismus viel Arbeit erspart und das Energie- und Kraftvolle der Nahrung für den Gesamtorganismus erhalten bleibt.

Bei der Auswahl der Nahrung haben wir besonders darauf Rücksicht zu nehmen, ob wir ein gesundes Verdauungssystem unser eigen nennen.

Denn Nervenkraft ist zu allem, was wir tun und beginnen, und auch dazu nötig, den Stoffumsatz in unserm Organismus zu bewältigen und in Bewegung zu halten.

Wer daher über eine verhältnismäßig gute Verdauungskraft verfügt und sich auch sonst in einem ziemlich guten Ernährungszustande befindet, wählt am besten die sogenannte Rohkost zu seiner Ernährung.

Dabei hat man die Gewähr, daß eine gute, unverdorbene und energievollere Speise in den Körper kommt.

Auswahl der Nahrung.

Rohkost, die Ernährung für gute Verdauungsorgane.

Nüsse, Früchte, eventuell auch Salate, dann gutes Steinmetzbrot oder guter Pumpernickel mit etwas weißem Käse und schließlich, wer sie braucht, auch etwas Milch, reichen völlig aus für eine gesunde und rationelle Ernährung.

Brot. Hier möchten wir gleich bemerken, daß wir gut zubereitetes Steinmetzbrot für das beste Brot halten, ebenso gut ausgebackenen Pumpernickel oder gutes Grahambrot, leicht gebacken und möglichst wenig Säure enthaltend. Auch Simonsbrot kann Verwendung finden und ist, wenn ausgebacken, ein sehr gutes Brot.

Besonders empfehlenswert ist für viele Kranke der Genuß von gutem Zwieback.

Milchbrötchen sind ungesund, namentlich wenn alt, weil sich die Milch darin zersetzt. Frisches Brot ist gesundheitsnachteilig.

Am besten ist das Brot 24 oder noch besser 48 Stunden nach dem Backen.

Vollbrote, wie Steinmetz-, Graham-, Simons-, Sannitas-, Mazdaznan- und sonstige Schrotbrote können häufig nur von wenigen, genügend kräftigen Menschen mit wirklichem Vorteil genossen werden. Statt dessen empfiehlt es sich, guten Zwieback zu essen. Der bei vielen Kranken geschwächte Verdauungsorganismus ist nicht imstande, derartige Vollbrote vollkommen auszunützen; sie verursachen meistens Spannungsgase, welche die Organe ausdehnen. Kräftige Menschen mit einem verhältnismäßig gesunden Verdauungssystem werden damit ja leicht fertig, indem deren feste elastische Muskelfasern etwaige Ueberspannungen einfach zum Darm hinausdrängen. Dem geschwächten Organismus hingegen fehlt diese Elastizität. Die Gase finden bei ihnen keine Entladung nach unten, bleiben dadurch häufig monate-, ja jahrelang im Körper und

beeinträchtigen das Nervensystem und den Organismus in seiner Gesamtfunktion. Es ist daher bei der Auswahl der Brotnahrung wie bei Allem strenge zu individualisieren.

Wer nicht mit der Rohkost sympathisiert, dem empfehlen wir, wenigstens des morgens und abends Rohkost zu genießen und des mittags lakto-vegetabil, das heißt mehr von gekochter, gemischter vegetarischer Nahrung zu leben.

Es ist nicht immer ratsam, in der Ernährung allzu rasche Aenderungen vorzunehmen; ein allmähliches Uebergehen zur Rohkost ist in vielen Fällen besser.

Zum Frühstück und Abendbrot können auch die Diätspeise. von uns sehr gut und rationell zusammengestellten Diätspeisen auf den Tisch kommen. Wir selbst verwenden diese Diätspeisen zum Frühstück für unsere Gäste, und in manchen Fällen auch zum Mittag- und Abendessen.

Dieselben müssen jedoch sehr gut und gründlich gekaut werden, damit das in den einzelnen Speiseteilen eingeschlossene Lebensessentielle auch wirklich zur Lösung und Umwandlung gelangt; denn sonst ist diese Speise der Hauptsache nach wohl nur ein durchlaufender Posten. Wir sind im allgemeinen nicht für derartig zerkleinerte Nahrung, namentlich da nicht, wo die Zähne vorhanden sind, weil das Kauen festerer Nahrungsmittel an sich viel gründlicher vorgenommen wird.

Aus diesem Grunde kommen in der diätetischen Küche auch Suppen seltener in Verwendung. Suppen.

Wenn solche genossen werden, so sind es überhaupt nur dicke Suppen, und sollen dieselben, ebenso auch Breie, wie andere, feste Nahrungsmittel gut gekaut werden; hiebei ist zu bedenken, daß die stärkehaltigen Substanzen der Nahrung durch den Kauprozeß in der Mundhöhle

in eine Vorstufe des Zuckers umgewandelt werden, welche Umwandlung bei nicht genügendem Kauen nur mangelhaft vor sich geht.

Flüssige Nahrung. Im allgemeinen soll auch in der Krankenküche darauf Bedacht genommen werden, die Flüssigkeitszufuhr in der Nahrung nach Tunlichkeit einzuschränken, um die Verdauungssäfte durch Aufnahme von dünnen Suppen und Saucen nicht zu verwässern und zu verdünnen.

Heiße Speisen und Getränke. Außerdem wirken andauernd aufgenommene heiße Speisen und Getränke schädigend auf unsere Zähne, und mit der Zeit stets erschlaffend auf die Schleimhäute der Mundhöhle, des Rachens, der Speiseröhre und des Magens.

Fette. Die reinen oder neutralen Fettkörper, wie Butter, Schmalz, Oele, finden sich nicht als solche in der Natur vor, sondern sind Kunstprodukte und müssen erst aus Naturprodukten gewonnen werden.

Die natürlichen Fette sind als Naturprodukte in einzelnen Nahrungsmitteln fein zerteilt und bilden mit dem Wasser eine milchartige Flüssigkeit, Emulsion genannt.

Man findet dieselben in der Milch, in der süßen Sahne, in den ölhaltigen Früchten, wie: Nüssen, Mandeln, Oliven etc. und in einigen Getreidekörnern.

In diesem emulgierten Zustande ist das Fett am leichtesten verdaulich, weil sich diese Fettkörper leicht mit den Verdauungssäften und andern Speisen im Magen vermengen und auch im Darm rascher und leichter für die Aufsaugung verarbeitet werden. Nüsse, Mandeln, Oliven etc. müssen aber äußerst gut gekaut, mit den Zähnen zerkleinert werden, weil sonst deren Ausnützung nur eine sehr geringe ist.

Das Fett in den Nüssen ist deshalb so ungemein leicht verdaulich, weil die Nüsse Lipasen (das sind fettspaltende Körper) enthalten, die das emulgierte Fett der Nuß spalten. Diese Lipasen sind speziell unmittelbar an und unter der die Nuß einhüllenden Haut zu finden. Darum ist es sehr verkehrt, die Nüsse zu schälen, es wird dadurch denselben viel von ihrer Leichtverdaulichkeit genommen.

Zur Bereitung der Speisen, also zu gekochter Nahrung, verwenden wir in unserer Anstalt von den reinen oder konzentrierten Fetten nur Süßrahm-Gebirgsbutter und Olivenöl.

Diese Fette sind erfahrungsgemäß bei verhältnismäßig guter Verdauungskraft und in nicht allzu reichlichen Mengen genossen, unter den konzentrierten Fetten am leichtesten verdaulich, und eignen sich auch gut zur Aufsaugung.

Andere Speisefette verwenden wir deshalb nicht, weil dieselben in der Regel auf chemischem Wege gereinigt und hergestellt werden. Die damit bereiteten Speisen erhalten fast immer einen mehr oder weniger ranzigen Geschmack und reizen vielfach die Magenschleimhaut.

Außerdem stehen wir allen chemisch gereinigten und hergestellten Nahrungsmitteln mit Mißtrauen gegenüber.

Kranken mit geschwächter Magentätigkeit, namentlich bei chronischen Magenkatarrhen, dann bei Magengeschwüren, bei gewissen Leber-, bei Fieber- und Infektionskrankheiten, ist der Genuß konzentrierter Fette entschieden zu widerraten.

Da diese Fette nur im Darm unter dem Einfluß der Lipase der Bauchspeicheldrüse verdaut werden und der Magensaft fast gar keine Wirkung auf dieselben

ausübt, die Magenverdauung aber bei den erwähnten Krankheiten fast durchweg mehr oder weniger darniederliegt, so ist den Kranken in diesen Fällen nur leichtest verdauliche Nahrung zu bieten, und dazu gehört vor allem eine fettarme Diät.

Namentlich in diesen Fetten gebratene Speisen sind höchst gesundheitsschädlich und erzeugen mit der Zeit immer Schädigungen des Magens. Die Nahrungsmittel werden bei intensivem Braten bedeutend verändert und erleiden in Bezug auf ihre Nährwerte eine wesentliche Einbuße; sie werden mit Fett vollständig durchtränkt, und da, wie oben erwähnt, der Magensaft fast gar keine Einwirkung auf die Fette hat, so bleibt die Speisemasse, weil vom Magensaft unverdaulich, im Magen liegen, geht in Gärung über, und es entstehen Säuren, welche die Schleimhaut des Magens reizen. Dadurch wird saures Aufstoßen hervorgerufen und schließlich Dyspepsie erzeugt.

Schwer- und namentlich Magenkranken sind gebratene Speisen überhaupt zu widerraten. Sollten aber solche, wie zum Beispiel gebratene Schnitten, Bratlinge etc. doch genossen werden, so sind dieselben leichter verdaulich, wenn man sie im Bratofen backt und beim Anrichten mit zerlassener Butter übergießt.

Alle Fette sollten erst kurz vor dem Anrichten den Speisen zugefügt und auf keinen Fall in die Mehlschwitze eingebrannt werden.

Aehnlich und noch schlimmer verhalten sich andere tierische Fette, wie Rinder-, Gänse- und Schweinefett etc.; dieselben finden deshalb in der diätetischen Küche keine Verwendung.

Zu den Hauptsünden, ja zu den Zerstörern der Verdauung und somit unserer übrigen Gesundheit, gehören:

reichlicher Kochsalz- und Zuckergenuß,
sowie die Bratpfanne.

Aus dem, was wir vorher über die Fette besprachen, ergibt sich ganz von selbst der Schluß, daß wir das Braten mit Fetten in der diätetischen Küche tunlichst einschränken resp. vermeiden.

Kochsalz wird den Speisen nur sehr wenig zu- **Kochsalz.**
gesetzt; zwei Gramm pro Kopf und Tag genügen.

Man hat behauptet, der Mensch könne ohne Kochsalz nicht leben. Das ist nicht richtig:

weil es heute noch ganze Völkerschaften gibt, die, obgleich sie das Salz kennen und auch in ihren Ländern reiche Salzlager besitzen, doch kein Krümchen Salz genießen, sich aber dennoch dabei sehr wohl befinden,

weil es auch bei uns Menschen gibt, die Jahre hindurch ohne Kochsalz gelebt haben, und dabei nicht krank, sondern vielmehr gesund wurden, und

weil man heute ohne jeden Einwand festgestellt hat, daß reichlicher Kochsalzgenuß im Laufe der Zeit schwere Schädigungen im Blut- und Organleben des Menschen hervorruft.

Man spricht heute sogar von einer Kochsalzblutentmischung.

Das Kochsalz befindet sich übrigens in unseren gewöhnlichen Nahrungsmitteln, die wir bei richtiger Speisezusammenstellung in uns aufnehmen, genugsam vor, und wir haben bei rechter Speisezubereitung, namentlich bei möglichst energievoller Ernährung, eine Kochsalzverwendung gar nicht nötig, und wenn, dann nur in ganz geringen Mengen.

Besonders schädlich ist das Salz wegen seiner Eigenschaft, Feuchtigkeit an sich zu ziehen.

Infolge derselben zieht es in unserm Körper-Innern die Gewebsfeuchtigkeit an sich, legt zunächst und besonders die Gewebe unserer Verdauungswerkzeuge trocken, und erzeugt dadurch ein mehr oder weniger starkes Durstgefühl.

Ein großer Nachteil des Salzes besteht auch in der konservierenden Wirkung desselben.

Eßwaren, wie Fleisch u. a., welche ungesalzen der sofortigen Verderbnis anheimfallen, werden durch Ein-salzen lange hinaus davor bewahrt.

In unserem Verdauungsapparat soll aber doch nichts konserviert, sondern so schnell als möglich aufgelöst, zersetzt werden. Speisen jedoch, die dem Zer-setzungsprozeß in unsern Verdauungsorganen starken Widerstand leisten, sind schwer verdaulich.

Neben den Verdauungsorganen werden auch die Nieren durch den Genuß des Salzes in hohem Grade geschädigt, weil letztere durch die fortgesetzte Aus-scheidung desselben überreizt, krankhaft verändert, und wenn bereits erkrankt, noch mehr geschwächt werden.

Wer der Ansicht ist, beim Kochen des Salzes nicht entbehren zu können, der mag seine Salzliebhaberei auf das geringste Maß einschränken, indem er das trockene Salz erst in Wasser auflöst, und sich eines solchen aufgelösten Salzes zur Bereitung der Speisen bedient.

Das Salz bedarf zu seiner vollständigen Auflösung mindestens 4 bis 5 Tage.

Eine solche Salzlösung salzt natürlich mehr als pures Salz, erleichtert aber unseren Verdauungswerk-zeugen wesentlich die Arbeit, und es bleibt dem Orga-nismus, weil das Salz bereits gelöst ist, zirka 80 % Mehrverarbeitung an Salz erspart.

Das Kochsalz gehört, wie der Zucker, mit zu den Reizmitteln.

Die Naturheilkunde geht in Uebereinstimmung mit verschiedenen Lehrern der Nahrungsmittelphysiologie von der aus der Erfahrung gewonnenen Ueberzeugung aus, daß anorganische Substanzen für unsern Organismus zum großen Teil überhaupt nicht assimilierbar sind, daß sie daher in der Hauptsache nur eine Belästigung unserer Verdauungs- und Ausscheidungsorgane bilden; werden dieselben in großen Mengen genossen, so sind sie als Fremdstoffe, namentlich wenn unsere Verdauungs- und Ausscheidungswerkzeuge nicht ganz vorzüglich arbeiten, häufig die Ursache von allerlei Erkrankungen.

So auch beim Zucker.

Zucker.

Gegen einen sehr mäßigen Gebrauch des Zuckers als Süßwürze für die Speisebereitung ist im allgemeinen nichts einzuwenden, obwohl wir der Ansicht sind, daß ein Nahrungsmittel, welches erst durch Zuckerzusatz genießbar wird, kaum als solches und als für den Menschen bestimmt, gelten mag.

Besonders nachteilig ist sogenannter gebläuter Zucker, der durch Zugabe von Ultramarin seine blaue Farbe erhält.

Gewürzte (gezuckerte) Speisen verleiten nur zu vorzeitigem Verschlingen derselben, und es wird infolgedessen ein richtiges Kauen und Einspeicheln, und die dadurch bedingte gründliche Ausnützung der Nährstoffe zur Unmöglichkeit gemacht.

Im allgemeinen reizt reichlicher Zuckergenuß zunächst wie Salz unsern Magen, führt daselbst eine lebhaftere Durchblutung hervor und verursacht dadurch eine intensivere Absonderung der Schleimdrüsen. Infolgedessen wird der Magen stark verschleimt und zu Gärungen mit Säurebildung veranlaßt. Als weitere Folge davon tritt

dann ein falsches Hungergefühl, ein sogenannter Heißhunger auf, und wird auch diesem entsprochen, so ist damit weiteren Unordnungen Tür und Tor geöffnet.

Zur Verbrennung des Kunstzuckers braucht der Organismus viel Kalk und Natron, die den Körpergeweben, in erster Linie dem Blut entzogen werden. Das Blut wird bei reichlichem Genuß von künstlichem Zucker nährsalzarm, infolgedessen widerstandslos und zu Krankheiten geneigt.

Die neuesten Forschungsergebnisse hervorragender Nahrungsmittelphysiologen haben übrigens bestätigt, daß anorganischer Zucker kein Kraftspender, sondern ein Kraftzehrer ist, und daß die nachfolgende Ermüdung um so größer sein wird, je größer die anfängliche, der aufgenommenen Zuckermenge entsprechende Steigerung der Arbeitsleistung war.

Eine Vermehrung der Arbeitsleistung infolge Zuckergenusses wird demnach nur auf Kosten einer vorzeitigen Ermüdung erzielt. Auch die Zuckermenge, die wir am Ende der Mahlzeiten in Gestalt von süßen Speisen genießen, hinterläßt eine Ermüdung, die beträchtlicher ist, als die durch den Zucker bewirkte scheinbare Förderung der Verdauungsarbeit.

Aus den dargelegten Gründen vermeidet die diätetische Küche alle Kuchen und Gebäcke, sowie Süßigkeiten zu gewohnheitsmäßigem oder alltäglichem Genuß.

Wie Alkohol und Tabak, so sind auch, in reichlichen Mengen genossen, Zucker und Salz Anregungsmittel, die eine Ermüdung und Verringerung der Arbeitskraft zur Folge haben, so daß die Gesamtarbeitsleistung eine Einbuße erleidet.

Zitronensaft Anstatt Essig nehmen wir nur frische Zitronen,
statt Essig. weil Zitronensäure verdauungsfördernd wirkt, während die Essigsäure die Verdauungstätigkeit hemmt.

Nicht selten wird der Essig mit Schwefel- und Salzsäure verfälscht.

Essig, namentlich aber ein solch verfälschter Essig, ist für den Magen, die Leber und den ganzen Organismus äußerst nachteilig.

Bei länger fortgesetztem Essiggebrauch leidet die Verdauung, die Ernährung wird mangelhaft und das Fettpolster schwindet; die Haut wird welk und schlaff, die Gesichtsfarbe gelb, und ein leidender Ausdruck legt sich mehr und mehr auf das Gesicht.

Essig ist ein Zerstörer des Blutes. Ein Prozent Essig paralisirt vollständig die Wirkung des Speichels auf die Stärke.

Als Speisewürze verwenden wir außer unsern Küchenkräutern und Wurzeln wie Petersilie, Lauch, Bohnenkraut, Zwiebel, Dill, Majoran, auch die Hülsen von grünen Erbsen und Schoten. Letztere kann man auch trocknen und gut staubfrei aufbewahren.

Speise-
würze.

Zur Süßwürze benützen wir reinen Blütenhonig in mäßiger Menge, ungebläuten Rohr- oder kandierten Zucker.

Süßwürze.

Schokolade, Kakao, Bohnenkaffee und ausländischer Tee sind Genußmittel, und werden in unserer Anstalt wegen ihrer stimulierenden, nervenerregenden Eigenschaft nicht gereicht.

Die ersteren drei enthalten brenzliches Oel und Giftstoffe, welche die Magendrüsen stark angreifen, die Herztätigkeit beschleunigen oder mindestens beunruhigen, sowie das Nervensystem erregen. Außerdem wirkt Bohnenkaffee bei vielen Menschen erregend auf die Geschlechssphäre.

Gichtikern, Rheumatikern, Dyspeptikern oder Kranken, die an Migräne leiden, sind alle diese Genußmittel und davon bereitete Speisen ganz entschieden zu widerraten.

Alle nervenerregenden und stimulierenden Speisen und Getränke halten wir von unsern Kranken fern, wir erachten eine derartige Diätetik für schädlich, und könnten eine solche vor unserm Gewissen nimmer verantworten.

Auch Zusätze von Wein, Bier, Cognac, Kirschwasser, Grog, Rum werden bei unsrer Speisebreitung nicht gemacht.

**Fleisch,
Fleisch-
brühe,
Fleisch-
extrakt,
Suppen-
würze.**

Fleisch, Fleischbrühe, Fleischextrakt, Suppenwürze und andere Extrakte sind nicht des Menschen natürliche Nahrung, daher auch verwerflich.

Die Fleischbrühe ist eine wahre Giftlösung, ein Sammelgemenge von Zerfallstoffen, beim Verbrennungsprozeß im tierischen Organismus gebildet, die durch den Kochprozeß aus dem Fleisch ausgezogen werden, und hat daher in der diätetischen Küche keinen Platz.

Milch. Bezüglich des Milchgenusses möchten wir folgendes bemerken:

Dem neugeborenen Menschen gehört als Nahrung die Muttermilch. Sobald der Mensch Zähne bekommt, wird er von der Natur auf feste Nahrung hingewiesen. Die Milch der Kuh ist strenge genommen nur für das Kalb bestimmt. Immerhin wird aber heute Kuh- oder Ziegenmilch noch einen wichtigen Bestandteil in der Ernährung jener Menschen bilden müssen, die glauben, sie als Nahrungsmittel nicht entbehren zu können.

Wenn man aber bedenkt, daß das Vieh die meiste Zeit in schlecht ventilierten Stallungen verbringt, dortselbst häufig in seinen eigenen Exkrementen liegt, daß ferner 57% der prächtigen Simmentaler Rasse tuberkulös sein soll, wenn man sich noch verschiedene andere Unsauberkeiten vergegenwärtigt, die sich häufig bei der Milchproduktion einschleichen, dann wird man sich doch daran machen, den Milchgenuß möglichst einzuschränken.

Am besten ist Ziegenmilch, und zwar von hochbeinigen, weißen, kurzhaarigen, ungehörnten Langensalzaer Ziegen, weil unter den Ziegen Tuberkulose gar nicht vorkommt. Will man aber Milch genießen, so esse man sie am besten mit eingebrocktem Brot, niemals trinke man sie in vollen Zügen oder abgekocht, sondern höchstens annähernd auf Bluttemperatur erwärmt.

Empfehlenswert ist der Milchgenuß bei Magengeschwüren, bei Dyspepsie und Reizbarkeit des Magens; er verschlimmert aber stets schon vorhandene Gärungszustände, und ist besonders reichlicher Milchgenuß bei Magenerschaffung und Magenerweiterung, dann bei Stuhlverstopfung nachteilig, und höchstens als abgerahmte Sauermilch (dicke Milch ohne Sahne), mit gutem Zwieback, eventuell auch mit Schrot- oder Steinmetzbrot genossen, anzuraten. Auch gute Buttermilch ist ein herrliches Nahrungsmittel und sehr leicht verdaulich.

Erwachsene verdauen die Milch überhaupt schwerer wie Kinder, namentlich den darin enthaltenen Milchezucker (Laktose), weil Erwachsenen das dazu erforderliche Verdauungsferment fehlt, und die Milch in Gärung übergeht.

Besonders schwer verdaulich wird die Milch, wenn man sie mit Zucker süßt.

Daß soxletisierte oder sterilisierte Milch im höchsten Grade ungesund, bedarf wohl kaum der Erwähnung.

Am gesündesten und leichtesten verdaulich ist Sauermilch ohne Sahne oder abgerahmte Süßmilch, sogenannte Magermilch und gute Buttermilch.

Weißer Käse oder Quark, auch Topfen ge-WeißerKäse nannt, ist leichter zu verdauen als Milch, und ist ein oder Quark. ganz vorzügliches Nahrungsmittel; ebenso frischer Süßrahmkäse.

Käse. Käse, ein aus Milch gewonnenes Produkt, geht bei Lagerung sehr bald in Zersetzung über.

Je vorgeschrittener dieser Zersetzungsprozeß, desto schwerer verdaulich der Käse.

Oft entwickelt sich nach dem Genuß von solchem Käse eine spezifische Gärung, welche eine giftige Substanz (Tyrotoxikon) bildet, die oft bedenkliche Krankheiten mit schlimmen Folgen erzeugen kann.

Wird Käse als Zusatz bei Herstellung von Speisen, gebacken oder gekocht verwendet, so soll dieses Gift zerstört werden; auf diese Weise soll also Käse weniger gefährlich sein.

Getränke. Bezüglich der Getränke sei hier bemerkt, daß es vom physiologischen Standpunkte aus unnötig und unrichtig ist, solche zu sich zu nehmen, es sei denn, daß sich nach starkem Schweißmarsche, anstrengend körperlicher Arbeit mit Schweißausbruch oder nach einem Schweißbade lebhafter Durst einstellt.

Ist solches der Fall, so stille man denselben mit frischem Quellwasser. Jede Beimischung von Zucker, Fruchtsaft und ähnlichem verleitet zum Zuvieltrinken.

Fieberkranke trinken am besten ganz schwach gesüßte Zitronen-, Heidelbeer- oder Himbeerlimonade.

Kranken, die an harnsaurer Diathese leiden, wird bei Durstgefühl Zitronenlimonade sehr gut bekommen.

Bei Fastenkuren empfiehlt es sich, schluckweise frisches Quellwasser oder kaum gesüßte Zitronenlimonade zu trinken.

Trinken bei den Mahlzeiten. Trinken bei den Mahlzeiten ist höchst gesundheitsnachteilig, da Speisebrei und Verdauungssäfte verdünnt werden, und so der ganze Verdauungsprozeß verlangsamt wird.

Man trinke $\frac{1}{2}$ Stunde vor, und am allerbesten erst 2 bis 3 Stunden nach Tisch.

Kalte Getränke, ganz besonders aber Eis, hindern die Verdauung und rufen eventuell katarrhalische Erscheinungen des Magens und Darmes hervor.

Heiße Getränke halten die Mundverdauung und die des Magens auf, rufen ebenfalls erhöhte Durchblutung der Magenwand hervor, chronisch katarrhalische Zustände des Magens bleiben so ungeheilt, und führen auf diese Weise allmählich zu Erschlaffungszuständen des Magens.

Bei richtiger, möglichst kochsalzfreier Ernährung wird es nie Durst geben.

Mit der Nahrungsaufnahme sei man nicht gerade allzu ängstlich, und beherzige dabei, daß wir nicht leben, um zu essen, sondern essen, um zu leben.

Der Mensch, die Krone der Schöpfung, lebt heute bereits mehrere tausend Jahre, und noch weiß man nicht, wovon er eigentlich leben soll. Man zerbricht sich darüber da und dort den Kopf, und trotz alledem ist heute noch das dunkelste Gebiet in der Physiologie das Gebiet der Ernährung. Ein jedes Tier kennt seine Nahrung; instinktiv wählt es das, was ihm zu seiner Erhaltung bestimmt ist. Und der Mensch sollte darüber dauernd im Unklaren bleiben?? —

Ein Hauptpunkt in der Ernährung ist der, daß wir **Hunger und Appetit** mit Hunger, nicht mit Appetit zum Essen gehen. Falsch ist es und bitter wird es sich rächen, wenn das mangelnde Hungergefühl, das niemals grundlos fehlt, durch höchst schädliche Mittel künstlich aufgestachelt zu werden versucht wird. Wir betrügen uns dadurch nur selbst, und die Wahrheit der vollen Gesundheit erfahren wir auf diese Weise nie.

Wenn wir also stets nur dem Hungergefühle folgen, erreichen wir auch wieder die uns verloren gegangene Sprache des Instinkts, die uns stets genau sagt, welche Nahrung der Organismus augenblicklich wünscht und

braucht. Je geordneter und einfacher unsere Lebensweise geregelt ist, desto bekömmlicher ist sie uns auch. Unsere Lebensnerven werden so stets von denselben guten und unschädlichen Substanzen ernährt, und keine unreinen und somit schädlichen Stoffe können sich in den Körper hineinschmuggeln. Menschen, die sich auf diese Weise ernähren, werden sowohl geistig als leiblich stets gleich kräftig und gesund bleiben.

Kraftvollste Ernährung durch pflanzliche Nahrungsmittel. Die kraftvollste Ernährung bieten die frischen pflanzlichen Nahrungsmittel.

Die Energie in der tierischen Nahrung wird durch das Töten und Kochen vermindert.

Wenn wir uns einige Tiere, wie z. B. das Pferd, das Rind u. a. in ihrer Kraftentfaltung vergegenwärtigen, und müssen dabei bedenken, daß diese sich durchweg von Vegetabilien ernähren, also von einer Ernährung, die vielfach verkannt und nichts weniger als kraftspendend gilt, wenn wir ferner ganze Völkerstämme ansehen, die ausschließlich Pflanzenkost genießen, und dabei eine Kraft und Leistungsfähigkeit entwickeln, wie wir sie bei fleischessenden Völkern wohl nie finden dürften, wenn wir endlich beobachten müssen, wie Menschen bei einer als richtig geltenden Ernährungstheorie täglich mehr krank und elend werden, — so muß man dieser Theorie doch tiefstes Mißtrauen entgegenbringen.

Eiweißtheorie unhaltbar. Die Liebig'sche Eiweißtheorie ist längst unhaltbar geworden, und man hört immer mehr auf, den Nährwert eines Nahrungsmittels nach dessen Eiweißgehalt zu bestimmen, seit man weiß:

Unser Muskelsystem arbeitet fast ohne Eiweißzufuhr. daß unser Muskelsystem fast ohne Eiweißzufuhr arbeitet, daß es vielmehr Kohlehydrate und stickstofffreie Kohlenwasserstoffverbindungen sind, die ihm aus den Getreide-, Körner- und Hülsenfrüchten, und in den Kartoffeln als Mehl und Stärke, sowie in den süßen Früchten als Zucker zur Nahrung dienen,

daß unsere Körperwärme durch eben diese Verbindungen und durch die Verbrennung der Fette zustande kommt.

Unsere Körperwärme kommt durch stickstofffreie Kohlenwasserstoffverbindungen zustande.

daß ferner zur Aufnahme des Sauerstoffes und zur Ausscheidung der in den Geweben sich fortgesetzt bildenden Kohlensäure, dann für die Spannkraft und Energie der Nerven, sowie für andere Lebensvorgänge in unserm Organismus den organisierten Salzen die Hauptaufgabe zufällt.

Den organisierten Salzen fällt die Hauptaufgabe der Sauerstoffaufnahme und Kohlensäureabgabe etc. zu.

Gewiß bedarf der Mensch einer täglichen Zufuhr von Eiweiß. Immerhin aber tritt diese nicht, wie seither angenommen, in den Vordergrund der Ernährung, sondern sie steht im gerechten Verhältnis zu den andern Nährstoffen und zum ausübenden Berufe oder der Tätigkeit des Einzelnen.

Vor 30 Jahren wurde z. B. für einen Erwachsenen eine tägliche Aufnahme von 120 gr Eiweiß für nötig erachtet, während man heute zu der Erkenntnis gelangt ist, daß ein Erwachsener mittleren Körpergewichts zur Erhaltung der lebenden Substanz unter Umständen nur 40—50 gr pro Tag bedarf.

Immer aber läßt man sich noch von dem Gedanken leiten, der kranke, geschwächte Organismus benötige eine eiweißreiche kräftige Kost.

Und gerade der Eiweißreichtum der Nahrung ist es, der die Herbeiführung der Genesung oft gänzlich unmöglich macht, ja das Leiden sogar häufig verschlimmert.

Eiweißreiche Ernährung macht oft die Genesung unmöglich.

Der Eiweißbedarf für den menschlichen Organismus ist individuell aufzufassen.

Es wurde festgestellt, daß bei gesunden Menschen die tägliche Harnstoffmenge 0,40—0,50 gr pro Kilo Körpergewicht beträgt. Diese Zahl mit 3 multipliziert,

gibt annähernd die Zahl des hierzu erforderlichen Eiweißstoffes.

Beispiel: Ein ländlicher Arbeiter wiegt 70 Kilogramm; er wird 70 mal 0,50 das sind 35 gr. Harnstoff täglich liefern und hierzu also 3 mal 35 = 105 gr Eiweißstoffe nötig haben.

Strenge Diät für chronisch Kranke notwendig. Für chronisch Kranke und namentlich für jene Leidenden, bei denen die Verdauungskraft darnieder liegt, ist die Einhaltung einer strengen Diät, die Enthaltbarkeit von jeglichem Fleischgenuß, von allen blähenden Gemüsen, besonders von Hülsenfrüchten, dringend geboten.

Daher dürfte namentlich solchen Kranken weder Sauerkohl und andere Kohlarten noch getrocknete Erbsen, Linsen, Bohnen u. s. w. gereicht werden. Empfehlenswert wäre frisches, grünes Gemüse, wie Spinat, Schoten, Bohnen, auch Möhren, Kartoffeln (am besten als Pellkartoffeln oder Mus bereitet) oder auch eine Reihe von Speisen, wie Reis, Gries, Gerste, Hafer, Weizen, Mais u. s. w. mit oder ohne Milch oder mit Früchten, oder nur mit Wasser allein und mit einem kleinen Zusatz von frischer Butter.

Ueber die Verwendung von Fett in der Krankenküche gilt das im allgemeinen über Fette Gesagte.

Wink an die Frauen bezüglich Ernährung Kranker. Allen Frauen, die im Hause unterstützend dem Arzte in der Krankenbehandlung die Hand reichen, möchten wir hier noch einen guten Rat geben:

Akut Kranke haben in der Regel ein vollständig darniederliegendes Hungergefühl und auch keinen Appetit, und wollen meistens sehr wenig oder gar nichts essen.

Der Organismus hat alle seine Kräfte zur Heilung nötig, und der Genesungsprozeß wird gehemmt, die Verdauungswerkzeuge belastet, wenn dieser Natursprache

entgegengearbeitet und dem Kranken fortgesetzt Nahrung aufgedrängt wird.

Der ganze Organismus braucht Ruhe. Gute, frische Luft und reines, frisches Wasser sind die beste Nahrung für derartig Kranke. Allmählich kann dann ganz leichte Nahrung: Apfelmus, Apfelmus mit Heidelbeeren oder Aehnliches gereicht werden.

Die Regelung der Mahlzeiten ist für jedermann, der eine gute Gesundheit anbahnt, von der allergrößten Wichtigkeit. Wer bisher fünf Mahlzeiten hielt, nehme künftig nur noch drei zu sich. Wer drei Mahlzeiten zu sich nahm, esse nur noch zweimal am Tage. Zwischen den einzelnen Mahlzeiten soll aber je eine Ruhepause von sechs Stunden liegen.

Regelung
der
Mahlzeiten.

Am allerbesten und der Gesundheit am dienlichsten ist es, wenn man vor 12 Uhr mittags gar nichts, das Abendbrot aber nicht später als $\frac{1}{2}$ 7 Uhr genießt, und dann bei den einzelnen Mahlzeiten ein recht gründliches Kauen beobachtet.

Endlich wäre noch einiges über das Kochgeschirr zu sagen.

Koch-
geschirr.

Wir kochen unsere Speisen in allgemein gebräuchlichem Kochgeschirr. Für Suppen und Gemüse sind Geschirre von Aluminium, Nickel, verzinnem Kupfer, Eisen und Blech oder Emailgeschirr wohl am meisten zu empfehlen. Kompotte kochen sich am besten in gut glasierten Tontöpfen. Letzteren, sowie wirklich gutem Emailgeschirr geben wir den Vorzug für alle Speisebereitung. Natürlich muß, sobald sich von dem Email auch nur eine Spur ablöst, sofort für neues Kochgeschirr gesorgt werden, da man sonst Gefahr läuft, daß unvermerkt sich weitere Emailstückchen ablösen, den Speisen beimengen, und so häufig Gelegenheitsursache zur Verletzung der Verdauungsorgane oder

zu Entzündungsvorgängen in denselben werden. Die Behandlung dieses Geschirrs muß daher eine sehr sorgfältige sein.

Besonders gut bewährte sich der Reform-Dampfkocher von Oskar Peterson oder der einfacher konstruierte Etagen-Dampf-Kochtopf nach dem gleichen System. Da zwei oder mehrere Töpfe übereinander stehen, so können einige Speisen zugleich gekocht werden, unter Benützung von nur einer Flamme, sei es nun Petroleum, Spiritus oder Gas; ferner bleibt durch das Kochen im Dampf, ohne Wasserzusatz für die Gemüse, der volle Nährwert den Speisen erhalten, was natürlich das Idealste ist.

Auch fast alle Arten von Kochkisten, die jetzt allenthalben zu haben sind, können wir nur empfehlen.

Zur Bereitung von Salzkartoffeln verwenden wir einen emaillierten Topf mit durchlöcherter Boden, der auf einen flachen Emailgefäßuntersatz mit kochend heißem Wasser gestellt wird. Die Kartoffeln kommen auf diese Weise mit dem Wasser gar nicht in direkte Berührung, sondern werden nur im Dampf, der zwischen denselben durchstreicht, schön weich gekocht.

Zum Frischerhalten aller Früchte und Gemüse mit oder ohne Zusatz von Zucker, Salz etc. verwenden wir den vortrefflichen Sterilisierapparat System Weck.

Nun sind wir am Schlusse unserer Ausführungen, und haben den sehr geschätzten Leserinnen derselben noch folgendes zu sagen:

Wir möchten an dieser Stelle noch ausdrücklich betonen, daß die sich hier anschließenden Kochrezepte mit den vorliegenden Darlegungen nicht in allem übereinstimmen, sondern mehr für den Uebergang von der Fleischkost zur reizlosen Diät berechnet sind.

Diejenigen werten Leserinnen, welche sich mit Liebe, Ernst und tieferem Verständnis in meinen Ideengang hineingelebt haben, werden beim Kochen ganz von selbst darauf Bedacht nehmen, die Kochrezepte ihrem mehr oder weniger tiefen Auffassen der vegetarischen Lebensweise, sowie ihrem jeweiligen Bedürfnisse gemäß, zu modifizieren.

In diesem Falle müßten also die sogenannten „Mehlschwitzen“, „Bratspeisen“, das „Rösten und Abschmelzen der Zwiebel“, sowie an manchen Speisen sogar das „Kochsalz“, jede Beigabe von „Muskatnuß“, „Lorbeerblättern“ und Aehnlichem vermieden werden. Die Kochkunst erfordert eben, wie unser ganzes Leben: Liebe und Denken.

Je einfacher die Speisen, desto bekömmlicher sind sie. Einfachheit ist und bleibt stets das Siegel der Wahrheit. Je mehr sich unser Leben der Wahrheit nähert, desto einfacher und bedürfnisloser wird sich dasselbe in allem gestalten.

Endlich kann ich die Bemerkung nicht unterlassen, daß jedermann irrt, der glaubt, die vegetarische Lebensweise allein führe zur Gesundheit. Auch ohne Fleischgenuß kann man sich die schwersten Leiden zuziehen, wenn man die Nahrung falsch auswählt oder wenn man nicht bedenkt, daß über uns, neben anderen auch das eine hehre Gottesgesetz der Mäßigkeit waltet, ohne dessen Miterfüllung man nie gesund und glücklich leben und auch bei rationellster Nahrung erkranken kann.

Die Mäßigkeit macht unsere Sinne rein, gibt dem Körper Elastizität und Frische, dem Geiste Lebhaftigkeit bis ins höchste Alter, unserm Wollen Entschiedenheit, und ist ein wichtiger Baustein für wahres Glück.

So legen wir nun unser Kochbuch in die Hände aller jener, die für die diätetische Küche Interesse bekunden, mit dem herzlich gemeinten Wunsch, dasselbe möge den Hausfrauen ein Ratgeber sein bei Vornahme der Reform in der Ernährung; es möge dazu dienen, die in unserer Anstalt kennen gelernte und liebgewonnene Diät auch zu Hause rationell fortzusetzen, zum eigenen Wohle und zum Wohle der ihnen Anvertrauten.

Baden-Baden-Lichtental, Weihnachten 1913.

Bernhard Binswanger.