

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die fleischlose Küche

Binswanger, Maria

Baden-Baden-Lichtental, 1913

XVI. Praktische Winke für Anfänger in der vegetarischen Lebensweise.

urn:nbn:de:bsz:31-56180

XVI. Praktische Winke für Anfänger in der vegetarischen Lebensweise.

Folgende Winke werden denen nützlich sein, die Fleischnahrung aufgeben und eine natürlichere Lebensweise annehmen möchten.

1. Verzichte auf Fleischgerichte möglichst sofort und gänzlich, indem du vorläufig Eier, weichen Käse, Mehlspeisen, Erbsen, Linsen, Nußgerichte und gutes Schwarzbrot an ihre Stelle gibst. Es ist gut, dabei langsam, aber sicher vorzugehen. Die genannten Speisen enthalten den Bedarf an ernährenden Stoffen überreichlich.
2. Esse eher weniger als früher, nicht mehr. Glaube nicht, größere Mengen Nahrung zu dir nehmen zu müssen. Nur das, was verdaut wird, ernährt, und vegetarische Nahrung enthält bei richtiger Zusammensetzung alle Nährstoffe. Etwaiger Mangel an Sättigungsgefühl, der auf eine anormale Magenbeschaffenheit und auf das Fehlen der seither gewohnten Reize zurückzuführen ist, wird bald vergehen.
3. Meide Gewürz-Zutaten und versuche Geschmack zu gewinnen an einfachen Gerichten. Begehre nicht vielerlei Speisen und solche, die schwierige Zubereitung erfordern. Meide nach Tunlichkeit Bratspeisen.
4. Genieße lieber trockene, feste Speisen, als breiige. Erstere werden besser verdaut, da sie dem Kauprozeß viel mehr unterworfen sind. Zu flüssigen Speisen nimm stets etwas Brot, Zwieback oder Biskuits, damit eine richtige Einspeichelung stattfindet. **Kau sorgfältig!**

5. Grüne Gemüse esse stets nur in Verbindung mit passenden Gerichten. Gemüse vertragen sich häufig nicht gut mit Früchten oder Milch. Gemüse, Früchte und Milch zusammen genossen, führen oft zu Verdauungsstörungen. Früchte genieße mit Nuß- und Mehlspeisen.
6. Personen die eine sitzende Lebensweise haben, sollten wenigstens eine Tagesmahlzeit nur aus Früchten bestehen lassen, oder aus Obst und Schwarzbrot mit Butter.
7. Getrocknete Früchte, wie Feigen, Datteln, Bananen, Rosinen, Zwetschgen, Aprikosen etc. sind sehr nahrhaft und bilden, in kaltem Wasser eingeweicht, in Verbindung mit Nüssen eine völlig ausreichende Mahlzeit.
8. Nur wenn die Zähne nicht mehr ganz gebrauchsfähig sind, sollen die Nüsse mittelst einer Nußmühle gemahlen werden, um sie leichter verdaulich zu machen.
9. Verfalle nicht in den Fehler der Einseitigkeit, daß du von Kartoffeln, Weißbrot und Kraut zu leben versuchst oder nur das Fleisch wegläßt und die übliche unzureichende und unrationelle Ernährungsweise beibehältst.
10. Meide tunlichst alles Weiß- und Fein-Gebäck und gewöhne dich an den Genuß von solchen Brotsorten, die aus vollem Korn hergestellt sind, wie Steinmetz-, Simons- und Sanitasbrot oder auch manche Sorten Grahambrot. Vollbrote sind nur zu empfehlen, wenn die Verdauungsorgane gesund sind. Im andern Falle ist guter Zwieback vorzuziehen.
11. Beraube die Gemüse nicht der höchst lebenswichtigen Nährsalze durch Abgießen des Kochwassers

- und erlaube nie, sie mit Gewürzen, Essig, Fleischbrühe oder viel Salz zuzubereiten. Statt Essig nehme stets frisch ausgepressten Zitronensaft.
12. Meide gänzlich alkoholische Getränke und Tabak, möglichst auch Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade.
 13. Mache dir täglich soviel Bewegung als möglich, turne, schwimme oder treibe andern vernünftigen Sport und Leibesübungen. Auf diese Weise werden sich die Spannkkräfte des Körpers und des Geistes bei der neuen Lebensweise bedeutend mehren.
 14. Beschäftige dich gründlich mit der Ernährungsfrage und lese in dieses Gebiet einschlägige gute Bücher wie: Dr. Lahmann „Die diätetische Blutentmischung“, Dr. Bircher-Benner „Grundzüge der Ernährungstherapie“, Dr. Haig „Die Harnsäure“ und Werke von anderen tüchtigen Forschern.
 15. Beobachtest du an dir Verdauungsbeschwerden, so faste, vermindere die Nahrungszufuhr und mache Leibesübungen. Esse nur, wenn du Hunger hast.
 16. Solltest du trotz alledem an dir in Bezug auf deine Gesundheits- beziehungsweise Ernährungsverhältnisse keinen nennenswerten Fortschritt wahrnehmen, so wende dich an einen tüchtigen, auf dem Gebiete der fleischlosen Ernährung erfahrenen Arzt.