

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die praktische Reform-Küche

Mauterer, Carl

Karlsruhe, 1910

27. Winke für eine zweckmäßige heilbringende Ernährung.

urn:nbn:de:bsz:31-57184

370.

Apfel-Gelee.

1 Ltr. Saft, 500 Gr. Zucker.

Lederäpfel oder auch Borsdorfer sind die geeignetsten Sorten. Sie müssen frisch gepflückt sein. Die Äpfel werden ungeschält zerschnitten, alles dabei gelassen und in einen Kessel gebracht. Nun gieße man soviel Wasser darüber, daß es knapp über die Äpfel geht und koche sie sehr langsam weich, damit der Saft nicht trüb wird. Im weiteren verfähre man wie in Nr. 368.

371.

Quitten-Gelee.

Kann behandelt werden wie Apfel-Gelee. Die restlichen Früchte kann man zu Eingemachtem einkochen.

372.

Eingemachtes (Marmelade).

Man nehme je nach der Süßigkeit der Frucht auf 1 Kilogramm Früchte oder Mark 600 bis 900 Gramm Zucker. Man koche die Beeren mitsamt den Kernen ungefähr $\frac{3}{4}$ Stunden auf gutem Feuer, unter beständigem Rühren, sodann füge man den Zucker hinzu, koche noch 15 bis 20 Minuten, bis die Marmelade etwas dick geworden ist.

Es ist wichtig, gerade die Beeren mit den Kernen zu kochen, denn zur Reinigung des Darmes sind sie unentbehrlich. Bei Äpfeln, Quitten und Aprikosen werden die Früchte mit wenig Wasser weich gekocht, durch ein Sieb getrieben und dann ebenso verfahren.

Winke für eine heilbringende, zweckmäßige Ernährung.

Das gute Kauen und Einspeicheln einer jeder Speise ist von größter Wichtigkeit, will man dem Magen nicht Unmögliches zumuten. Er wird es wohl bis zum Ende des ersten Drittels oder gar bis zur Hälfte eines normal verlaufenden Menschenlebens besorgen. Aber mit Sicherheit wird er eines Tages seine Arbeit versagen. Ihn nun wieder in Takt zu setzen, ist eine große Lebenskunst und es wird nicht immer gelingen. Daher sagt man, daß ein Gramm Vorbeugung mehr wert sei, als ein Kilogramm Hei-

lung. A
der Spei
und so m
Wahlz
dreim
zu essen.
der früh
wohler
halb be
vollständ
Bei
so werde
zu ihrer
daß ihr
begn. R
Fleischfr
dann je
ihre scho
vollständ
ist. We
dient, f
der We
Weißbe
von den
Es
werden
Vegetar
gedacht
der We
tragen.
M
zeit ist
die nö
weise
werden
rung
Das I
Essen
behand
eine g
Wahlz
Speise
Noch
entfer
für de
Kraut
Speise
Magen
rolle.
teile

Lung. Man sollte wenigstens 15—25 mal, je nach Beschaffenheit der Speise, das Kauen fortsetzen, ehe man zum erstenmal schluckt und so während der ganzen Mahlzeit verfahren. Zwar wird diese Mahlzeit länger als bisher dauern, daher hüte man sich, öfter als dreimal täglich zu essen, sollte man es fertig bringen, nur zweimal zu essen, so wird sich bald zeigen, daß mit $\frac{2}{3}$ oder gar der Hälfte der früher genossenen Menge auszukommen ist und man sich dabei wohler fühlt. Auch sagt ein altes Sprichwort: „Gut gefaut ist halb verdaut“. Es ist unumgänglich notwendig, daß wir vor vollständiger Sättigung aufhören.

Wenn wir zum Vergleich die Tierwelt heranziehen dürfen, so werden wir finden, daß alle Tiere, die nicht Fleischfresser sind, zu ihrer Mahlzeit oft Stunden, ja sogar noch länger beanspruchen, daß ihr Schlaf aber viel kürzer ist als der von Fleischfressern bezw. Raubtieren. Andererseits können wir beobachten, daß die Fleischfresser in einigen Minuten die größte Beute verzehren und dann sich Tage, ja sogar noch länger hinlegen und schlafen, bis ihre scharfe äzende Magensäure das Fleisch und auch die Knochen vollständig aufgelöst hat und daß ihre Lebensdauer eine kürzere ist. Wenn man sich hier eines Beispiels aus der Tierwelt bedient, so soll, um Irrtümer zu vermeiden, nicht gesagt sein, daß der Mensch, der sich nur von Vegetabilien ernährt, zur höchsten Weisheit kommen müßte; denn sonst könnte man auch dasselbe von den fruchten- und pflanzenfressenden Tieren erwarten.

Es gehören wahrlich noch andere höhere Gesetze dem Weltenwerden an, als nur das Gesetz der Ernährung. Auch soll der Vegetarismus nicht als Selbst- oder Endzweck der Entwicklung gedacht werden, er soll vielmehr im großen Ringen und Werden der Menschheit, zur Höherentwicklung und vervollkommnung beitragen.

Man sollte nicht schablonenmäßig essen, weil es gerade Essenszeit ist, sondern wenn man hungert, um so seinen Körper nur an die nötigsten Mahlzeiten zu gewöhnen. Es darf auch ausnahmsweise eine Mahlzeit, ein Tag und länger ausfallen. Wir werden bald einsehen, daß wir unserm Körper stets zu viel Nahrung zuführten und er nicht imstande war, es richtig auszunützen. Das Trinken ist einige Zeit vor oder aber längere Zeit nach dem Essen zu besorgen, weil damit die Magensäure, die ein Hauptbestand der Verdauung bildet, fortgeschwemmt wird. Es soll eine große Abwechslung in den Speisen eintreten. Bei einer Mahlzeit genieße jedoch nur eine, oder höchstens zwei verschiedene Speisen, stets aber Früchte oder Gemüse, nie beide zusammen. Nach der Höhe, in welcher die Früchte oder Gemüse vom Erdboden entfernt, der Sonne entgegentwachsen und reifen, wird ihr Nutzen für den Menschen einzuschätzen sein. Wir werden Früchte, dem Kraut, den Knollen- und Wurzelgewächsen vorziehen. Heiße Speisen sind sehr schädlich, denn sie verbrennen die Zähne und die Magenwände. Das Brot spielt bei der Ernährung eine Hauptrolle. Niemals sollte man Brot genießen, dem nicht alle Bestandteile der Fruchtkerne beigemischt sind. Es kann nur Vollbrot

oder Schrotbrot fein, wenn möglich ungeäuert. Als Zucker käme nur unraffinierter Rohrzucker in Betracht, der andere Zucker hat durch seine Verarbeitung mit Chemikalien die Eigenschaft, daß er, anstatt dem Körper Stoffe zum Aufbau zu liefern, ihm dieselben in raschster Weise entzieht. Wir sehen dies am auffallendsten an den verdorbenen Zähnen bei öfterem Zuckergenuß. Während des Essens sollte nur leichte oder gar keine Unterhaltung gepflegt werden, dagegen jeder Bissen sorgfältig gekaut und mit Gedanken des Dankes und der Liebe dem Körper eingegossen werden. Beim Einkauf und der Verwendung der Zutaten sollten wir uns lieber mit wenigem begnügen, aber daran denken, daß das Schönste, Beste und Reifste gerade für den Menschen bestimmt ist. Zum leichteren Verständnis habe ich einen Teil der in Betracht kommenden Nahrungsmittel nach ihrer Bewertung in drei Klassen geteilt und lasse sie hier folgen:

Empfehlenswerte
Nahrungsmittel

Äpfel
Birnen
Zwetschgen
Kirschen
Himbeeren
Heidelbeeren
und alles frische Obst
Mandeln
Nüsse
Haselnüsse
Kokosnüsse
Datteln
Feigen
Bananen
Pflaumen
Sultaninen
Rosinen
Korinthen
Agar-Agar
Reis, Gries
Buchweizen
Hafer
alle Körner
Inländische Teen
Fast alle Gemüse
Rohrzucker, roh
Zitronen, Orangen
Brot, Milch, Butter
Honig
Käse (ohne Saab)
Pflanzenbutter
Mandelbutter
Haselnußbutter
Früchtesaft.

Uebergangs-
Nahrungsmittel

Schokolade
Kakao, unentölt
Salz
Zucker
Pilze
Wurzeln
Erdnüsse
Malzkaffee
Spargeln

Genuß- oder schädliche
Nahrungsmittel

Eßig
Bier
Wein
Liquöre
jede Art von Alkohol
Fleischbrühe
Fleisch und dessen
Erzeugnisse
Gelatine
Bohnenkaffee
Russischer Tee
Chinesischer Tee.