

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätlehre und Kochbuch

Oberdörffer, Margarethe

Gailingen (Baden) ; Dießenhofen (Schweiz), [1934]

II. Die Ernährung dem Klima, den Jahreszeiten, dem Temperament und dem Beruf entsprechend.

urn:nbn:de:bsz:31-64011

II. Die Ernährung dem Klima, den Jahreszeiten, dem Temperament und dem Beruf entsprechend.

Unsere ganze Lebensführung muß immer mehr in Einklang mit der Natur gebracht werden. Frühling, Sommer, Herbst und Winter bringen so große Veränderungen, daß wir sie nicht unbeachtet lassen können. Ein jeder wird im Winter andere Kleidung tragen als im Sommer, wird seinen Ofen heizen und sich von außen wärmen, während er im Sommer leichte Kleidung trägt und einen kühlen Ort aufsucht. Aber die meisten Menschen denken nicht daran, ihre Ernährung danach einzustellen, im Winter erwärmende, im Sommer kühlende Nahrung zu sich zu nehmen, sondern essen tagein, tagaus, ohne zu überlegen, das gleiche und wundern sich zulezt, abgespant, arbeitsunlustig und krank zu werden. Wer seine Speisen den Jahreszeiten anpaßt, hat immer die nötige Abwechslung, und darin liegt häufig das Geheimnis der Anregung. Als Abwechslung oder in Krankheitsfällen, wie auch vorübergehend, ist es gut, von Südfrüchten zu leben, aber eine dauernde Ernährung damit wäre zu einseitig und würde uns unfähig zu jeder Arbeit machen. Es ist naturwidrig, während des Winters von treibhausgezogenen Früchten oder nur Büchsen- gemüsen zu leben. Beiden fehlen die Sonnenenergien, das wesentlichste an allen Pflanzen. Ebenso verkehrt ist es, in den heißen Monaten er- hitzende Speisen und Getränke zu nehmen. Jede Jahreszeit für sich bietet in Fülle das Notwendige. Der Frühling kommt schon mit einer Menge Kräuter, die teils wild wachsen, teils im Garten kultiviert werden. Die Hühner legen fleißig Eier, Körnerfrüchte in ihrer vielseitigen Verwendung bilden eine gute Ergänzung. Der Sommer bringt noch reichlichere Abwechslung an Gemüse und Beerenfrüchten. Gurken, Melonen und Tomaten geben kühlende Salate; dazu kommt als Ergänzung die neue Kartoffel. Sauermilch und Beerenäfte erfrischen den durstigen Körper. Der Herbst ist die reichste Jahreszeit; Obst in Hülle und Fülle, Gemüse und Salate aller Art, Körnerfrüchte und Kartoffeln haben wir frisch und reichlich. Im Winter essen wir, was wir während des Sommers an reifen Früchten gesammelt und an Früchten getrocknet oder eingemacht haben. Erbsen, Bohnen, Linsen, Rüben aller Art, Sellerie und Lauch, Kartoffeln und Körnerfrüchte, Apfel und Birnen in frischem und später in getrocknetem oder eingemachtem Zustande bringen die nötige Abwechslung in den Speisezetteln.

Wer sich und seinen Körper genau kennt, kann außerdem, seiner Ver- anlagung entsprechend, seine Ernährung nach der einen oder anderen Seite ändern. So sollen elektrisch veranlagte Menschen mehr Obst- mahlzeiten, magnetisch veranlagte mehr Gemüse- mahlzeiten einnehmen.

Eine große Rolle in der Ernährungsfrage spielt die Beschäftigung des Menschen. Ein körperlich arbeitender Mensch braucht erstens eine größere Menge Nahrungsmittel, dann aber auch eine andere Zusammenstellung

wie der Geistesarbeiter. Auch kann ein werktätiger Mensch 4—5 Mahlzeiten einnehmen, während für den Geistesarbeiter 2—3 Mahlzeiten vollständig ausreichen. Der körperlich Arbeitende soll, wenn er im Freien beschäftigt ist, besonders während der kalten Jahreszeit reichlich fett- und stärkeemehlhaltige Nahrungsmittel genießen. Auch an eiweißhaltigen Speisen kann er ein größeres Quantum verbrauchen als der Kopfarbeiter. Letzterer sollte seine Nahrung ganz besonders fein und gewählt zusammenstellen. Er sollte weniger nahrhafte Speisen nehmen und dafür die phosphorhaltigen bevorzugen. Letztere sind vornehmlich im Weizen enthalten, welcher das wertvollste Nahrungsmittel für uns bedeutet, Gehirn und Nerven bildend. Während der kalten Jahreszeit kann man außerdem Hafer in Form von Grüßen und Flocken verwenden, auch sollte der Kopfarbeiter hauptsächlich aromatische Speisen genießen, Gerichte aus Obstjäften und Sahne, geriebene Äpfel mit Nüssen, Blattgemüse, reichlich Zwiebelgemüse, in gutem Öl gedünstet, geröstetes Brot mit rohen Salaten usw. Ab und zu eine Tasse guten Mokka mit Sahne, auch geschlagene Sahne mit Zitrone, reichlich Gewürzkräuter mit Butterbrot und Quark, Kräuter-suppen mit geschlagenem Ei, sowie aromatische Tees stärken die Nerven.

IIIa. Allgemeine Ernährung im Frühjahr.

Da in unserem Klima der Frühling meistens kühle Nächte und oft rauhe Stürme bringt, entwickeln sich die Pflanzen im Freien nur langsam; wir sind daher jetzt bei unserer Ernährung in der Hauptsache auf die Kräuter und einige Blattgemüse angewiesen. Als Ergänzung können ausländische Gemüse wie Finocchi (Fenchel), Artischocken, Schiforien usw. verwendet werden. Die in Treibhäusern und in Frühbeeten gezogenen Pflanzen haben wenig Nährwert und können die unter Einwirkung von Sonne und Licht gewachsenen Pflanzen nie ersetzen. Was an Gemüse überwintert ist, hat wenig Aroma und ist meistens holzig und somit unverdaulich geworden. Eine Handvoll grüner Kräuter enthält mehr Nährwert an Salzen als eine Schüssel voll überwintertes oder sterilisiertes Gemüse. Unser wichtigstes Gemüse im Garten ist nun der Spinat. Er enthält viel Eisen und aufbauende Mineralstoffe und ist für Erwachsene und Kinder außerordentlich gesund. Ihm gleich kommt das Gemüse der jungen Brennnessel, welches mit etwas Sauerampfer gemischt ein sehr feines Gemüse gibt. Auch die Sprossen des Hopfens schmecken gedünstet ausgezeichnet, sie ähneln im Geschmack der Schiforie, welche man reichlich verwenden kann. Bei keiner Mahlzeit sollte aber im ersten Frühling, solange wir noch nicht viel Gemüse haben, der Löwenzahnsalat fehlen. Die grünen Blätter sind zwar etwas bitter, aber die etwas unter der Erde gestandenen, gebleichten, sind außerordentlich fein im Geschmack. Die Kräutersalate kann man jetzt öfter mit Mayonnaise an-