Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

# Lesukra - die gesunde und frohe Küche der fortschrittlichen Hausfrau

Fischer, Friederike
Fischer, Friedrich

Heidelberg, 1936

III. Die Lesukra=Küche im Dienste der Kranken und Gesunden

urn:nbn:de:bsz:31-126216

Visual Library

In Haushaltungen, bei denen die Familienmitglieder aus beruflichen Gründen verschiedene Tischzeiten haben, ist Lesukra ein Retter in der Not.

Für die früheste Essenszeit wird die Nahrung im Lesukra tischfertig gemacht und die zum ersten Essen gewünschten Mengen herausgenommen; nachdem sofort wieder verschlossen, ganz kurz auf das Feuer gestellt, bis Dampf dem Ventil entströmt, und dann in Tücher verpackt zur Seite gestellt.

Da der Dampf die Luft herausgedrückt hat, bleibt die Nahrung im luftleeren Lesukra lange frisch und heiß.

Wenn der Lesukra nach einer solchen Wartezeit geöffnet werden soll, wird einfach das Ventildeckelchen abgeschraubt und die im Ventil liegende Kugel mit einer Nadel so bewegt, daß die Ventilöffnung für einen Augenblick frei wird; oder, wenn das Ventil einen Kegel mit Feder und einen Ring hat, zieht man am Ring. Sofort strömt von außen Luft in den Lesukra und der Deckel löst sich spielend. Nur so ist ein Öffnen möglich, weil das Vakuum den Deckel sonst nicht frei gibt. Dasselbe kann man auch erreichen, wenn man den Topf nochmals ohne Bügel auf das Feuer stellt. Der sich neu bildende Dampf löst den Deckel und so kann man ihn bequem herunternehmen, bzw. die Einsätze aus dem Topf herausheben.

# III. Die Lesukra-Küche im Dienste der Kranken und Gesunden.

Die Lesukra-Küche will eine gesunde und frohe Küche sein, sie muß deshalb mit veralteten Ansichten brechen und dogmatische Grundsätze ins Wanken bringen, denn bei der Suche nach Ursachen und Zusammenhängen von Krankheiten wird der Arzt gezwungen, auch Umschau in der Küche zu halten, die nun mehr denn je als eine Quelle von Gesundheit und Krankheit erkannt wurde.

Beim Essen und Trinken soll folgende Körpergesetzesrichtung maßgebend sein: Der Mensch ist das, was er an Nahrung zu sich nimmt und was er verdaut, folgedessen können zu lang gekochte und dadurch ausgelaugte, sowie auch schlecht zusammengestellte Nahrungsgüter ungeheuren Schaden stiften und bei manchem Kinde schon im Mutterleibe die Grundlage zu späterem Siechtum bilden.



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

Was die Zahl der Mahlzeiten anbelangt, so sollten diese nicht mehr als drei am Tage betragen. Alles andere ist Überfütterung, denn der Magen braucht 3—5 Stunden, um wieder leer zu werden. Ehe dies nicht der Fall ist, sollte man ihn nicht neu belasten.

Das richtige Essen muß also gelernt sein und es ist nicht zu viel behauptet, daß mindestens 95 % aller Menschen nicht richtig essen, vor allem nicht genügend kauen.

Es ist nötig, daß die Nahrung im Munde völlig zerkleinert wird. Es genügt nicht, daß nur die großen Stücke zerkleinert werden, sondern die kleinen müssen derart mit den Zähnen bearbeitet werden, daß nur noch ein Brei übrig bleibt. Aber auch dieser dicke Brei ist noch nicht für den Magen genügend vorbereitet, sondern er muß weiter bearbeitet werden, bis er völlig flüssig wird und erst dieses Flüssige aus dem Ballen darf dem Magen zugeführt werden und der Rest ist weiter zu bearbeiten, bis dann nichts mehr davon übrig ist. Durch die intensive Bearbeitung im Munde wird der Brei aus den Mundspeicheldrüsen mit denjenigen Stoffen versehen, welche eine Vorverdauung schon im Munde herbeiführen, auch besitzen diese Mundsäfte eine bakterizide (= keimtötende) Wirkung. Wer genügend kaut, schützt sich vor den meisten Infektionskrankheiten, da die Bakterien sehr viel durch den Mund in den Körper hineingelangen.

Es besteht vielfach beim Essen die Unsitte, auch zu trinken, damit das Essen besser „hinabgleitet". Damit werden wir einmal zum „Zuvielessen" verführt und zum andern verdünnen wir die Magensäfte und heben so ihre Wirkung teilweise auf. Verdauungsbeschwerden mannigfachster Art sind die unausbleibliche Folge. Selbst ein Stück trockenes Brot soll ohne dabei zu trinken gegessen werden, und wenn jemand sagt, daß er dies nicht vermag, dann muß er es eben wieder lernen. Da die Munddrüsen in 24 Stunden rund $1^1/_2$ sogar bis 2 Liter Flüssigkeit abzusondern vermögen, so genügt dies Quantum völlig, um die für diesen Zeitraum benötigten Speisen vollständig zu verflüssigen. Und wer ohne dabei zu trinken ißt, wird nicht so leicht zu viel essen, da die Kaumuskeln durch die Ermüdung automatisch zur „Ruhe" gemahnen. Hören wir aber zur rechten Zeit mit essen auf, so haben wir nicht nur an Nahrung, sondern auch an Geld gespart und dienen unserer Gesundheit.

Wer sich wirklich gesund nähren will, sollte, wie es an dem idealen Tische bei Dr. Bircher-Benner geschieht, morgens und abends Rohkost und nur mittags gedämpfte Speisen mit einigen Löffeln Rohgemüse und grüner Salate genießen. (Zur Begründung siehe Kapitel „Rohkost als Bei-



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

kost".) Wer seine täglichen Mahlzeiten nicht auf diese Art durchführen kann, möge einen Grundsatz beherzigen: Keine Mahlzeit ohne Obst. Am konzentriertesten kann man dem Körper die in der rohen Nahrung am besten erhaltenen Lebenssubstanzen durch Rohsäfte aus Obst, Gemüsen und sonstigen Pflanzen, ohne die verdauungserschwerende Cellulose zuführen. Das darf aber nicht zum Schluß der Mahlzeit genossen werden, sondern am Anfang statt der Suppe, die, weil sie nur den Magensaft verdünnt, die Verdauungskraft schwächt und das Blut verwässert, an einem gesundheitsmäßigen Tisch nicht mehr die Rolle spielt, die ihr früher zugemessen wurde.

**Gewürze** sind nur äußerst sparsam zu verwenden. Der notwendige Bedarf an Kochsalz soll 5—8 Gramm täglich nicht übersteigen. Ebenso geizig soll man mit der Verwendung von Pfeffer, Paprika und Senf sein, während die Küchenkräuter, wie Gemüsenelken, Zimt, Kümmel, Muskat, Vanille, Schnittlauch, Petersilie, Majoran, Dill, Wacholder usw. als harmlos, ja sogar bei mäßiger Verwendung als gesundheitsfördernd anzusehen sind.

**Kümmel.** Verdauungsanregend, sehr gut bei Würmern, nervenanregend. Zieht beim Kochen die schädlichen Stoffe aus den Kartoffeln, zum Käse, als Gemüse-Bratling-Gewürz, zum Salat der rohen Wurzelgemüse, in Gebäck.

**Zimt-Pulver** wirkt sehr günstig auf die Geschlechtsdrüsen ein, sehr gut bei Durchfall, zu Früchten, Milchspeisen und Backwaren.

**Petersilie.** Sie wirkt stark wasserabtreibend, desgleichen günstig bei Blähungen. In Küche für Suppen, speziell Körnergerichte, Saucen und Salate. Gemahlener Petersiliensamen ist ratsam bei Milchspeisen.

**Curry.** Indisches Mischgewürz mit vielseitiger Verwendung, nervenanregend, keimtötend, Verdauung fördernd, zu Körner- und Mehlspeisen, zu Gemüsen, zu Bratlingen usw.

**Vanille.** Wirkt beruhigend auf die Nerven, wird beim Gebäck und bei Früchten verwandt, des ferneren auch zum Tee der Kakaoschale, welcher sehr empfehlenswert ist und den vielfach minderwertigen Kakao völlig ersetzt.

**Dill-Pulver.** Feinaromatisch, nervenanregend, leitet Blähungen ab, gut für die Harnorgane, wurmfeindlich. Für Gemüse, Bratlinge, Körnerspeisen usw.

**Nelken.** Antiparasitär, schleimlösend (in Glühwein), anregend, gut für die Drüsen. Zu gedämpftem Obst, Kürbis und Gebäck; auch Milchspeisen. Sparsam anwenden.



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

**Majoran-Pulver.** Gegen Verdauungsschwäche, Verschleimung, Blähungen, Leber- und Harnleiden, nervenanregend. Für Gemüse, Bratlinge, Suppen.

Alle diese Gewürze können auch pulverisiert verwendet werden.

Essig ist bei sparsamer Verwendung unbedenklich. Salate macht man vorteilhafter mit frischem Zitronensaft an.

Gemüse spielen in der gesunden Küche eine überragende Rolle. Sie sind es, die die lebenswichtigsten Stoffe für den Menschen enthalten. Ohne Gemüse, einschließlich Wurzel- und Knollengewächse, wäre das Leben schlecht zu unterhalten, leicht aber ohne tierische Nahrung.

Beim Abbrühen, zum Teil auch durch das Kochen der Gemüse gehen $^1/_3$ bis $^3/_4$ aller Mineralbestandteile, von den überaus wichtigen Alkalien (Kali, Natron) sogar bis 93,7 % verloren. Gemüse sind das beste Mittel, einer Körperübersäuerung zu begegnen. Eine solche Erscheinung entsteht, wie wir an einer anderen Stelle nachweisen, durch einseitigen Fleischgenuß und dadurch im Übermaß genossenen Phosphor und Schwefelverbindungen, sowie auch durch einseitigen, übertriebenen Genuß von Getreideprodukten oder Hülsenfrüchten, was sich wieder in den krankhaften Zuständen, vor allem Gicht, äußern kann. Der reichliche Genuß von Gemüse ist dringend anzuraten und trifft uns der Verlust der basischen Mineralbestandteile bei der veralteten Gemüsezubereitung um so tragischer. Brühen oder kochen wir also die Gemüse ab, so nehmen wir ihnen damit ihre neutralisierende Heilwirkung. Ja es wird durch starkes Kochen eine in rohem Zustande basenreiche Nahrung sogar basenarm und dadurch übermäßig säurenreich. Selbst die am stärksten positiv, also Basen im Überschuß enthaltenden Gemüse, wie z. B. Spinat, werden durch Abbrühen negativ, zeigen also nachher Überschuß an Säuren und bei den von vornherein negativen Nahrungsmitteln wird eben der Säuregehalt vergrößert. Die Gemüsebrühe dagegen ist immer reich an Basen, Fleisch- und Fischbrühe häufig, so daß Basenüberschuß, wenn sie nicht weggeschüttet würde, entstehen könnte. Weiterhin hat das lange Kochen noch die Schattenseite, daß nicht nur die Mineralstoffe, sondern auch in ebenso großem Maße die organischen Nährstoffe ausgelaugt werden. Beim Kochen von Spinat geht von der gesamten Trockensubstanz rund $^1/_5$, vom Rosenkohl $^1/_4$, vom Grünkohl $^1/_3$, vom Weißkraut die Hälfte verloren. Das bedeutet eine ganz wesentliche Verteuerung der an sich schon nicht billigen Gemüsekost. Auch die lebenswichtigen Vitamine, die wasserlöslich sind, werden zusammen mit dem Basenüberschuß aus den



BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg