

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

175 Speisezettel für gesundheitsgemäße Ernährung nebst Rezepten und Nährmittelwert-Tabelle nach Dr. med. Lahmann

Bieber, Amalie

Mannheim\$ bSelbstverlag, [1904]

Vorwort

[urn:nbn:de:bsz:31-334519](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-334519)



Vorwort.

Es existieren zwar schon so viele Kochbücher, daß die Notwendigkeit ein neues zu verfassen, eigentlich nicht vorhanden zu sein scheint.

Ein Kochbuch im wahren Sinne des Wortes ist das vorliegende indeß auch nicht, es soll bloß ein Hilfsbuch sein, der Hausfrau ein Berater, ein stiller Helfer in der Not bei der sich täglich wiederholenden Frage: „Was koche ich nur heute“? Dabei soll das Büchlein aber gleichzeitig ein zuverlässiger Freund sein, der zuversichtlich Auskunft gibt über die Speisen, die dem menschlichen Organismus am zuträglichsten sind. Die Verfasserin hat in langjähriger Praxis in ihrer eigenen Familie diese Küche mit gutem Erfolg erprobt, aber auch anderen, denen Leiden aller Art strenge „Diät“ vorschrieben, bewährte Dienste damit geleistet. Besonders die, nicht einseitige, mehr den vermittelnden Standpunkt einnehmende Zusammenstellung dieser Küche mit ihrer reichen Abwechslung dürfte wohl der Grund gewesen sein, daß alle, die sich durch einen Versuch von der Wohlbekömmlichkeit derselben überzeugt hatten, Anhänger der Pflanzenkost wurden. Diese Erfolge und viele Nachfragen darnach veranlaßten mich die Speisezettel zu sammeln. Bei deren Zusammenstellung nahm ich Rücksicht darauf, daß vornehmlich in der Hauptmahlzeit die genügende Menge Kohlehydrate, Fettstoffe und Eiweiß

enthalten ist, welche der menschliche Körper zu seiner naturgemäßen Ernährung benötigt.

Es ist eine vielfach bekämpfte und ganz falsche Ansicht, daß man zu einer kräftigenden Ernährung viel Fleisch, Bouillon, Wein und Bier bedarf und doch ist es längst wissenschaftlich nachgewiesen, daß Fleisch nicht die Kraft gibt, die man ihm zuschreibt. Fleisch ist nur ein Reizmittel, das Ernährung vortäuscht und damit aber den Körper betrügt. Selbst einsichtsvolle medizinische Aerzte beginnen bereits die Schädlichkeit der Fleischkost anzuerkennen und auf die pflanzliche Kost und deren gesundheitliche Bedeutung aufmerksam zu werden.

Wir brauchen zum Aufbau unseres Körpers ^{zuerst} vor allem Kohlehydrate, die aber im Fleisch fast gar nicht vorhanden sind, dafür aber umsomehr in den Pflanzen, vornehmlich Hülsenfrüchten und Körnern, welche zudem noch reich an Eiweiß sind. Gemüse und Obst mit seinem reichen Nährsalz- und Zuckergehalt nicht zu vergessen; ein Apfel hat mehr Nährwert als eine Tasse sogenannter guter Bouillon. Diese regt nur auf und reizt das Nervensystem, was fälschlich als Kräftigung betrachtet wird. Das Gleiche gilt vom Thee, Kaffee, ja auch sogar vom Cacao, wenn er zu stark getrunken wird, dafür gibt es genug Beispiele. Wie mancher klagt über Herzklopfen, Beklemmung, Magendrücken, Stuhlverstopfung, Kolik und ähnliche Leiden, ohne im entferntesten daran zu denken, daß er seine Krankheit der gewohnten landläufigen Kost mit ihren schädlichen Gewürzen zu verdanken hat.

Ein Arzt, der nach den Grundsätzen der Naturheilkraft, der naturgemäßen Lebensweise praktiziert, wird solche trügerische Nahrungsmittel stets aufs Entschiedenste verwerfen.

Es würde zu weit führen, wollte ich hier etwa alle Schäden der Fleischkost schildern. Ich wollte nur zur Begründung der Herausgabe meines Büchelchens im allgemeinen auf die Nachteile derselben hinweisen. Ich wünsche von ganzem Herzen im Interesse meiner geehrten Leserinnen und

deren Küche Anvertrauten, sie möchten alle doch zu der Einsicht kommen, daß nur das was wir „direkt“ von der Pflanzenwelt erhalten, zur Ernährung dient, dienen soll.

Man beachte nur einmal unsere kräftigen Pflanzenfresser, das Pferd, den Ochsen zc. in ihrer erstaunlichen Kraft, Ausdauer, Widerstandsfähigkeit und Zähigkeit, alle leben nur von Pflanzen. Die Schlüsse auf unsere menschlichen Verhältnisse sind da nicht schwer zu ziehen. Allerdings ist die Gewohnheit und das Althergebrachte anfangs ein schwer zu überwindendes Hindernis. Aber man gehe zielbewußt Schritt für Schritt vor und ich bitte nur, mir zu gestatten Ihnen hierbei ein Führer zu sein, der den Weg selbst gegangen ist, der den Weg genau kennt.

Meine Familie, aus acht Personen bestehend, erfreut sich einer guten Gesundheit und ich selbst, früher als schwindsüchtig angesehen, fühle mich erst recht wohl und gesund seitdem ich naturgemäß lebe. Man wird vielleicht einwenden, „diese Lebensweise sei nicht für alle Berufsarten passend“, dem stelle ich einfach meine Familie entgegen, wo der Mann und mehrere erwachsene Kinder den verschiedensten Berufen nachgehen. Ihnen Allen bekommt diese Lebensweise und meine Küche vorzüglich. Dabei möchte ich nicht zu bemerken vergessen, daß die Meinung, ein plötzliches Abbrechen mit der Fleischkost könnte Schaden bringen, eine irrige ist. Bei richtiger Auswahl, bei wohlüberlegter Zusammenstellung, ist der Umschwung in der Nährweise nicht zu fürchten, sondern nur zu empfehlen. Auch hierfür möchte ich ein Beispiel aus meiner Familie anführen: Meine jetzt 72 Jahre alte Mutter, in ihrer Jugend zwar Pflanzkost, aber die ganzen späteren Jahre die übliche Fleischnahrung gewöhnt, lebt seit zwei Jahren bei uns und wie wir und ist all' ihrer „früheren“ Beschwerden, als Herzklopfen, Magendrücken, chronische Verstopfung und deren Folgen los geworden. Sie erfreut sich eines angenehmen Lebensabends in Frische und Munterkeit.

Die Küche ist so mannigfaltig ausgerüstet, die Auswahl so reichlich getroffen, daß es gewiß keiner Hausfrau schwer fallen wird, etwas zu finden, was ihrem Geschmacke, ihren Verhältnissen zusagt. Ist einmal der Anfang gemacht, so wird der Erfolg selbst Ansporn zur Fortsetzung sein und es bedarf weiterer Worte gewiß nicht mehr.

Drum frisch auf, verehrte Leserin, durch verständige Ernährung zur Gesundheit zum Glück!

Mannheim, im April 1904.

Amalie Bieber.

