

# **Soil and Health Library**

*This document is a reproduction of the book or other copyrighted material you requested. It was prepared on Wednesday, 31 Jul, 2019 for the exclusive use of Florian Bein, whose email address is F.bein@cellavita.de.*

*This reproduction was made by the Soil and Health Library only for the purpose of research and study. Any further reproduction or distribution of this copy in any form whatsoever constitutes a violation of copyrights.*

*Dr. Max*

**GERSON**

*Meine  
Diät*

MEINE DIÄT

# MEINE DIÄT

Ein Ratgeber  
für Kranke und Gesunde

Von  
DR. MAX GERSON



Mit 12 Tafeln und einem Diätzettel

---

IM VERLAG ULLSTEIN / BERLIN

Copyright 1930 by Ullstein A. G., Berlin  
Printed in Germany

*Meiner Mutter  
zum 75. Geburtstag gewidmet*

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	1
------------------	---

### Das Ernährungsproblem

Hauptdaten aus der Geschichte der Ernährung .....	7
Ernährung, Trieb, Instinkt und Vererbung .....	9
Nahrungs- und Genußmittel .....	10
Begriff der Ernährung .....	17
Ziel der gesunden Ernährung .....	19
Die Verhütung der Krankheiten .....	19
Ernährung der Gesunden .....	21
Aufgaben des Staates .....	24

### Die Diät-Therapie

Allgemeine Grundsätze .....	29
Etwas über den Wasserhaushalt .....	32
Einiges über die Fette .....	35
Unser täglich Brot .....	38
Über die Vitamine .....	42
Einflüsse von Ernährungsänderungen .....	50
Schädigung durch Alkohol und Tabak .....	52
Andere zur Gesunderhaltung notwendige Lebensbedingungen	55

### Die praktische Durchführung der Diätkur

Darreichung der Diät .....	65
Herstellung der Gemüsesäfte .....	66
Herstellung der Fruchtsäfte .....	68

Mischung und Verabreichung der Säfte. . . . .	69
Hauptfehlerquellen. . . . .	70
Tageseinteilung für Kranke. . . . .	74
Notwendige Geräte. . . . .	75

### Kochrezepte

Rohe Salate. . . . .	79
Gekochte Gemüsesalate. . . . .	84
Gemüse. . . . .	86
Gemischte Gemüse. . . . .	96
Gemüse-Gerichte. . . . .	97
Gemüse-Aufläufe. . . . .	100
Kartoffel-Gerichte. . . . .	102
Soßen. . . . .	104
Getreide-Gerichte. . . . .	106
Fisch-Gerichte. . . . .	109
Eierspeisen. . . . .	110
Quark-Gerichte. . . . .	112
Belegte Brote. . . . .	113
Obstspeisen. . . . .	115
Süßspeisen. . . . .	116

### Anhang für Kochrezepte

Fleischspeisen. . . . .	121
Fisch-Gerichte. . . . .	128
Hülsenfrüchte. . . . .	129
Verschiedene Speisen. . . . .	132

### Speisezettel

Zur Auswahl . . . . .	135
(Vier Monate im Diätsanatorium Kassel-Wilhelmshöhe)	

## Einleitung

„ Es ist alles mehr oder weniger biegsam und schwankend, und alles läßt mehr oder weniger mit sich handeln; aber die Natur versteht gar keinen Spaß, sie ist immer wahr, immer ernst, immer strenge, sie hat immer recht, und die Fehler und Irrtümer sind immer des Menschen. — Der Verstand reicht zu ihr nicht hinauf ”

Goethe, Gespräche mit Eckermann.

**D**urch alle Jahrtausende haben die Menschen an ihre Ärzte die Forderung gestellt, ihnen in Not und Elend Hilfe und Linderung zu bringen.

Unser menschliches Bedürfnis nach theoretischer Begründung und systematischer Ordnung hat, wie die Geschichte der Medizin lehrt, der leidenden Menschheit oft großen Schaden zugefügt. Gar zu leicht wurde vieles in ein neues System hineingezwängt und der gerade herrschenden Idee untergeordnet.

Die führenden Geister der Zeit brachten es fertig, alles in ihr theoretisches Gebäude hineinzubringen und ihre Zeitgenossen unter ihrer Suggestion zu halten. Daher rühren die größten Fehler der Heilkunde. Der Theorie zuliebe wurden wertvolle Erkenntnisse und altbewährte Heilmaßnahmen verworfen oder aufgegeben. Das wird gerade jetzt wieder von Geheimrat Bier betont.

\*

„Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen“  
— so lautet das Schicksalswort der Menschen.

Nach der biblischen Bestimmung sollen wir Menschen schlicht und einfach leben und durch reichliche Arbeit im Schweiße des Angesichts unser tägliches Brot verdienen.

Die Geschichte der Völker lehrt, daß Wohlleben und Üppigkeit zu Krankheit, Verfall und Untergang geführt haben.

\*

Absichtlich gehe ich in diesem Buche so gut wie gar nicht auf die vorhandenen Handbücher der Ernährungs-Therapie und die Kochbücher ein — ich will nicht das Abweichende aufweisen oder das bewußt oder unbewußt Gleichartige betonen. Es gäbe eine größere Auseinandersetzung an falscher Stelle; es muß die Leser ermüden und in der einfachen Gedankenfolge stören.

Die Diät-Therapie ist hier nicht abgegrenzt und nicht eingeteilt in eine besonders eingestellte Therapie etwa für Nierenkranke, Zuckerkrankte, Magenleiden verschiedener Art, Gichtkranke, Tuberkulöse und dergleichen, sondern der Gesunde kann hier finden, was für die Erhaltung der Gesundheit notwendig ist, und der Kranke soll in diesem Buche finden, was ihm die Herstellung und Zubereitung der vom Arzte verordneten Diätkur erleichtert. Es fehlt daher in diesem Buche die Beschreibung z. B. der Schrothkur oder einer Zitronenkur oder dergleichen, damit der Arzt die Verantwortung für die Anordnung der gewählten Kur trägt und die Beobachtung in der Hand behält.

\*

Grundlegend fordere ich als Arzt, daß die Ernährungs-Therapie nicht mehr wie früher nur ein kleiner Teil der Gesamttherapie ist, sondern daß die Ernährungs-Therapie die Grundlage aller Heilbestrebungen und der Gesund-

erhaltung sein und bleiben soll. Das ärztliche Handeln beginnt damit, die Ernährung und den Stoffwechsel des Kranken zu ändern. Dadurch leitet er die Heilvorgänge im kranken Körper ein und bereitet so den Boden für die Therapie. Schon 1899 sagte der alte Dettweiler (Handbuch der Ernährungs-Therapie, 1899, Band II, S. 4): „Wie die Dinge heute liegen, steht die Ernährungs-Therapie über jeder anderen, sie steht auch in erster Linie bei der Prophylaxe, der Beseitigung der Disposition.“ Die Methodik des ärztlichen Denkens und Schließens war schon allzu lange zurückgedrängt durch medizinisch-technische Untersuchungsweisen; beide zusammen neben- und miteinander machen erst die Heilkunst. „Optimum medicamentum est opportune cibus datus.“ — Lommius (Holländischer Arzt Joost van Lom): Das beste Medikament ist die geeignete Speise.

DAS  
ERNÄHRUNGSPROBLEM

## Hauptdaten aus der Geschichte der Ernährung

Was von Aristoteles über seine Ernährungs-Anschauungen überliefert wird, hat für uns wenig Wert, weil er die Ernährungs- und Verdauungsvorgänge als einheitliches Element, als „Ganzes“ betrachtete.

Plato (s. Schleiermachers Rede über Piatos Ansicht von der Heilkunst) hatte überhaupt nur geringe Zuversicht zur Heilkunst und glaubte, daß die Krankheiten nach der Konstitution verlaufen und so unbeeinflußbar ihren Weg gehen.

Bleibenden Wert haben erst die Lehren des Hippokrates (+ ca. 377 v. Chr.): Handbuch der Ernährungs-Therapie und Diätetik, 1899, Band 1, S. 2. „Der tiefe und scharfsinnige hippokratische Geist, welcher Wissenschaft und intuitive Kunst in organischer Weise zu verschmelzen suchte, hat trotz aller Mängel der physiologischen Grundlage eine gewisse, nicht zu unterschätzende aktuelle Bedeutung und Tragweite eben auf dem diätetischen Gebiete behauptet. Die in den hippokratischen Schriften niedergelegten leitenden klinischen Grundprinzipien haben ihre Lebenskraft und Gültigkeit bis in unser Jahrhundert hinein aufrechterhalten und sind die Haupttrichterschnur für das klinische Handeln der großen Ärzte auch der neueren Zeit gewesen. Sie haben sich eben in der Diätetik und in der Kranken-Diätetik in hervorragender Weise bewährt. Die große heilende Bedeutung der Krankendiät, das Prinzip des genauen Individualisierens in seiner besonderen Anwendung auf die Nahrungszufuhr des Kranken, die volle und ein-

gehende Berücksichtigung des Allgemeinzustandes, des Zustandes der Kräfte wie des Stadiums der Krankheit, um danach die Diät zu regulieren, die erforderliche große Vorsicht im Übergange von einer strengen zu einer freiebigeren Diät in Fieberkrankheiten und nicht zuletzt das Prinzip, 'Nicht schaden' als erste und unabweisbare Hauptaufgabe des Arztes — das ist alles in den hippokratischen Schriften in der klarsten Weise auseinandergesetzt und festgestellt."

Galien (f ca. 201 n. Chr.) baut auf der hippokratischen Lehre auf, ist etwas mutiger in der Anordnung der Diätmittel. Die Haut- und Gelenkkrankheiten mit Steinbildung behandelt er mit strenger Diät und harntreibenden Mitteln. In den schwächenden phthisischen Krankheitsfällen (worunter wir heute die verschiedenen Formen der Tuberkulose verstehen) vertraut er auf Höhenkurorte, namentlich in der Umgebung des Golfs von Neapel, und auf die dort angewendeten Milchkuren.

Die Hauptträger der wissenschaftlichen Heilkunde des Mittelalters waren die Araber. Sie brachten nichts Großes zustande, nur viel dogmatische Spitzfindigkeiten der Galenschen Lehre.

Einen Schritt vorwärts bringt uns Sydenham (f 1689), der zwar zurückgreift auf die Lehren des Hippokrates, aber seine eigenen Erfahrungen in der Ernährungslehre aufstellt. Er rückt die Diät in vorbeugender und heilender Art in den Vordergrund und bringt die berühmte grundlegende Abhandlung über die Gicht. Hier arbeitete Boerhave weiter und fand in Fr. Hoffmann (Halle) seinen Nachfolger. 1772 erkannte Lavoisier den Sauerstoff —  $O_2$  — und dessen Wirksamkeit beim Atmen als eine Art Verbrennen. Man erkannte dann das Problem der Verbrennung und Ernährung an der Muskelfaser. Aber erst Justus von Liebig (f 1873) schuf die Grundlagen der modernen Ernährungslehre: Er fand das Gesetz, daß bei der Verwertung der verschiedenen für den Körperhaushalt not-

wendigen Stoffe der in der geringsten Menge vorhandene Stoff ausschlaggebend ist. Dieses Gesetz gilt für Pflanzen und Tiere, besonders aber für alle Vorgänge der Ernährung, wenn auch bei den höheren Tieren die Depots einige Zeit ausgleichend wirken können.

Entgegen der Ansicht von Liebig entwickelte J. R. Meyer 1845, daß der Muskel nicht das Material der Kraft bilde, sondern der Apparat sei, in welchem die Umwandlung der Kraft vor sich gehe.

In den letzten hundert Jahren wurde eine große Ernährungswissenschaft aufgebaut. Sie gibt uns Aufschluß über viele wichtige Bedingungen und Beziehungen der betreffenden Vorgänge zueinander, schafft Grundlagen und Tatsachenmaterial über bedeutsame Leistungen von Organen, deren Ineinandergreifen und Regulierung; am Ende bleibt aber auch hier das Ganze in tiefes Dunkel gehüllt, wie jeder Lebensvorgang letzten Endes unergründlich ist.

### **Ernährung, Trieb, Instinkt und Vererbung**

In der belebten und bewegten Natur gehen alle Vorgänge unter Verbrauch von Kraft (Energie) vor sich. Es gilt hier das Gesetz von der Erhaltung des Stoffes und der Erhaltung der Energie. Alle Lebewesen müssen die verbrauchte Energie durch die Aufnahme von Nahrung wieder ergänzen. Die Ernährung ist also ein dringlicher Lebensvorgang, sie erhält das Einzelwesen.

Das Tier und der Naturmensch haben die Nahrung ebenso wie alle anderen Lebensbedürfnisse nach dem Trieb und Instinkt geregelt. Der Hunger trat wie jeder andere Trieb

automatisch auf, trieb sie dazu, sich Nahrung zu suchen. Der Instinkt leitete die Auswahl der Nahrung. Tier und Naturmensch holten ihre Nahrung aus Feld und Wald.

Ursprünglich waren die Menschen ausschließlich oder hauptsächlich Pflanzenfresser. So umstritten auch noch diese Frage ist, unser Gebiß (Mahl- und Schneidezähne) und unser Darm sprechen dafür, daß wir erst allmählich Omnivore (Allesfresser) geworden sind.

In volkstümlichen Büchern sind die Grundlagen unserer Ernährung und unseres Stoffwechsels abgehandelt. Von anderen Forschungen ausgehend hat Hamburger (Graz) den Satz aufgestellt, daß die Art des Stoffwechsels die Erhaltung der Art sichert, also die Gesetze der Vererbung erhält. Jede einzelne Art hat ihre Zellen, die sie in ihrer Eigenart zielstrebig aufbaut. Der Art-Charakter der einzelnen Zellen und ihrer Funktionen wird vererbt und bleibt gesichert. Hier liegen die Grenzen des Einflusses der Nahrung und der Verdauung auf die Entwicklung der Menschheit.

### **Nahrungs- und Genußmittel**

Unsere Kenntnisse von der Art der Zusammensetzung und der Menge der für die Menschen notwendigen und zweckmäßigen Nahrung sind sehr mangelhaft. Die heute übliche Ernährung des Menschen ist sehr vielseitig und kompliziert, sowohl in Hinsicht auf Art und Zubereitung als auch durch die verschiedenen Bedürfnisse der Berufsklassen und der örtlichen Verhältnisse. Jede Ernährungs-Vorschrift muß den verschiedenen Volksstämmen in ihrer althergebrachten Ernährung und geradezu vererbten Kostgewohnung entgegenkommen. In diesem Labyrinth den leitenden Faden zu finden, ist

nicht leicht und hat viele Forscher von diesem Gebiete ferngehalten. Es ist auch eine sehr mühselige Aufgabe, den Kranken oder Gesunden oder noch nicht Kranken eine besondere Kost oder strenge Diät vorzuschreiben. Die Wissenschaft hat sich wohl bemüht, dieses Lebensproblem zu lösen, aber die Form, die man allmählich für das Ganze gefunden, und die Normen, die man für die einzelnen Komponenten (Eiweiß, Fett, Kohlehydrate) gegeben hat — lassen sich heute nicht mehr aufrechterhalten. So fand man z. B., daß der erwachsene Mensch statt mit 120 g Eiweiß täglich auch mit 80—90 g bei schwerer körperlicher Arbeit auskommt und im Eiweißgleichgewicht bleibt; ja schließlich genügten 45 g (Hindhede).

Welche große Bedeutung der Qualität der Nahrung in bezug auf den geringen Eiweißbedarf zukommt, hat Rubner in seiner neuesten Publikation (Volksernährungsfragen, S. 16 und folgende) in überzeugender Weise nachgewiesen.

„Im Gegensatz zur herrschenden Auffassung haben Heubner und R. nachgewiesen, daß das Eiweiß in der ersten Wachstumsperiode nicht nur nicht in großer Menge vorhanden ist, sondern eine erstaunlich geringe Menge ausmacht, denn von der Erhaltungsdiät des Säuglings sind nur 5 v. H. der Kalorien aus dem Eiweiß entlehnt, 95 v. H. aus Fett und Kohlehydraten.

Ich bezweifle nicht im geringsten, daß, wenn es gleich zweckentsprechende Nahrungsmittel wie die Milch auch für den Erwachsenen gäbe, wir mit ähnlichen sehr kleinen Eiweißmengen im Durchschnitt auskämen.

Den Ernährungsverhältnissen des Säuglings würde für einen Erwachsenen von 70 kg Körpergewicht 2547 Kai. Tagesumsatz gleichzurechnen sein, woraus — 5 v. H. von 2547 = 128,3 Kai. als minimalster Eiweißumsatz sich ableiten würde. Da 1 g N-Substanz (N = Stickstoff) üblicher Annahme =

4,1 Kai. ist, so entsprechen obige 128,3 Kai. 31,4 g Eiweiß in der Zufuhr, also dem Gesamtumsatz des N-Stoffwechsels."

Man fand nun, daß die Einzelkomponenten sich untereinander ersetzen können und bei verschieden zusammengesetzter oder einseitiger Nahrung verschieden sind.

Wie verschieden sich der Mensch bei verschiedenen zusammengestellten Nahrungsmitteln verhält, hat Rubner an mehreren Beispielen nachgewiesen und gefunden, „daß ein Mann bei Kartoffelkost mit 57, bei Reis mit 65, bei Weißbrot mit 90 g N-Substanz (Eiweiß) täglich in das N-Gleichgewicht komme".

So gerät allmählich die Berechnung der Arten und Mengen der einzelnen Nahrungsbestandteile ins Schwanken. — Der Lebensbedarf des ganzen Menschen rückt in den Vordergrund — die Ganzheit des Bedarfes —, das ist mehr als die Addition aller uns bekannten Teile. Alle wissenschaftlichen Theorien haben das einfache Problem der Ernährung nicht gelöst, das eigentlich so klar auf der Hand liegt. Das Einfachste, Große ist durch Überschätzung der vielen Einzelheiten übersehen worden, ja als Ziel verlorengegangen. Die lebenden Wesen brauchen die Nahrung zum Ersatz der verbrauchten lebenden Substanz. Der Bedarf der Zellen richtet sich nicht etwa nach Angebot an Stoffen, z. B.  $O_2$ , Eiweiß, Fett, Kohlehydrate usw., sondern wir wissen, daß die protoplasmatische Oxydationsfähigkeit (Verbrennung) der einzelnen Zellen unbekannt ist, und gerade diese ist entscheidend für den Grad der Stoffzersetzung und des Wiederaufbaues. (Hier setzen Warburgs Arbeiten an den Oxydationsvorgängen der Krebszellen ein.) — Noch ist gerade das Entscheidende der Einzelzelle und des Ganzen unbekannt. In jede Zelle sind Vorrichtungen gelegt, die, einmal in Gang gebracht, selbststeuernd alle jene mannigfaltigen Erscheinungen bewirken,

die wir als Lebensfunktionen bezeichnen. Aufnahme und Abgabe von Stoffen folgen sich in geregelter Weise. Alle diese vielgestaltigen Umsetzungen mit allen ihren besonderen Wirkungen vollziehen sich in Abhängigkeit von bestimmten Geschehnissen in der Zelle. (Abderhalden.) Die Lebensvorgänge in den Zellen werden unterhalten durch die Zellfermente, die Vitamine und die Mineralsalze.

Das zugeführte Eiweiß wird gewöhnlich in 24 Stunden verbrannt. Daher steigert Eiweißzulage die Oxydationen viel mehr als alle anderen Nahrungsstoffe. (Nach Rubner ist dies die spezifisch-dynamische Wirkung des Eiweiß.) Daraus ergibt sich ein sehr beträchtlicher Einfluß der Ernährungsart auf die Oxydation.

Steigernd wirken ferner:

Muskularbeit,

Lufttemperatur,

Bäder, besonders kalte oder allmählich abgekühlte,

Höhenluft, besonders stark von 1600 m an (Erhöhung der Kohlensäureabgabe um 14,5 v. H. und der O<sub>2</sub>-Aufnahme um 8,5 v. H.,

Temperament, das die größte Einwirkung auf die Stoffwechselfvorgänge hat,

Gewohnheitseinflüsse (nicht die Rasse!) usw.

Über die Mengenverhältnisse der einzelnen Nahrungskomponenten, die verschiedenen Variationen und über den Gesamtgehalt (Kalorienbedarf) will ich hier nichts anführen. Derlei Tabellen und Berechnungen der Kalorienwerte sehen sehr exakt aus, erwecken auch den Anschein besonderer Wissenschaftlichkeit, ermüden aber und verwirren den Leser, der schwer nur das Ganze übersehen kann. So wertvoll an und

für sich jede solche wissenschaftliche Feststellung ist, so muß doch aus praktischen Gesichtspunkten heraus betont werden, daß Beruf, Geldmittel, körperlicher Zustand (Konstitution) und anderes mehr ausschlaggebend sind. Alles das läßt sich wohl berücksichtigen, und trotzdem kann man den Gesunden und Kranken die notwendige heilende oder gesund-erhaltende Kost geben. Übertreibungen oder Fanatismus nach der einen oder anderen Seite sind überflüssig. Aber wir wissen heute, daß sich der Mensch ausschließlich von Pflanzenkost ernähren kann. Wir wissen, daß ganze Negerstämme und andere Volksstämme ausschließlich Pflanzenkost genießen; der chinesische und japanische Arbeiter verzehrt große Mengen ungeschälten Reis ohne wesentliche Zulage tierischer Nahrungsmittel.

Selbst Friedr. v. Müller — einer der gründlichsten Kenner des menschlichen Stoffwechsels — ist in den Mitteilungen über seine Amerikareise 1906 zu folgender Überzeugung gekommen: „Wir werden uns kaum der Überzeugung verschließen dürfen, daß die bei unserer Kost meist übliche Menge an Fleisch und an Eiweißstoffen im allgemeinen das wirkliche Bedürfnis übersteigt. Es wäre von nicht geringer volkswirtschaftlicher Bedeutung, wenn auch bei uns die Tatsache allgemeiner bekannt würde, daß die Fleischkost ohne Schaden für die Gesundheit selbst von dem schwer arbeitenden Manne entbehrt werden kann. Eine Fleischnot, wie wir sie vor kurzem erlebt haben, würde dann weniger schwer empfunden werden.“

Manche armen Leute haben auch sehr spärliche Fleisch-nahrung — ohne Nachteil an Gesundheit und Arbeitskraft. „Die Holzknechte des bayerischen Gebirgslandes verzehren nur Schmalzkost, d. h. mit Schmalz zubereitete Mehlspeisen; sie erhalten nur an hohen Festtagen Fleisch, und doch verrichten

sie ihre schweren Arbeiten und zeichnen sich sogar durch Rauflust aus." Das Temperament bleibt intakt!

Häufig wurde mir die Frage vorgelegt, ob nicht die Zeugungsfähigkeit durch die mehr vegetarische Kost Schaden nehme. Meine jahrelangen Beobachtungen haben ergeben, daß sich sexuell abnorm geschwächte Männer und Frauen bei fleischarmer Kost wieder der Norm näherten und daß umgekehrt die Überreizten langsam ruhiger und gleichmäßiger wurden.

Zusammenfassend sehen wir, daß es entscheidend auf viele äußere und innere Momente ankommt und die einzelnen Komponenten nicht die ausschlaggebende Rolle spielen. Wir bekommen jetzt in der Ernährungslehre neue Fragestellungen. Zwei Beispiele will ich dafür anführen, daß führende Ideen in der Heilkunde wieder zurückgedrängt wurden und ihre beherrschende Stellung haben aufgeben müssen.

Die Virchowsche Zellulärpathologie (Lehre von den krankhaften Zuständen an den Zellen) wird nie überwunden sein. Sie bekommt aber in der Gesamtauffassung der Krankheitsvorgänge einen anderen — mehr relativen — Wert, sie ist nicht mehr alles, sondern nur noch ein Teil des Ganzen geworden.

Der große Aufschwung von der Lehre der Krankheitserreger (Bakterien) hatte dazu geführt, den von den Krankheiten befallenen Körper zu vernachlässigen — „sich mehr um das Wohl und Wehe der Bakterien zu kümmern". Jetzt wird wieder der kranke Mensch die Hauptsache, der in seinem gesunden Körper genug Abwehrkräfte für die (Immunisierung) Heilung hat. Krecke sagt (Münchener medizinische Wochenschrift Nr. 47, S. 1973): „Die Anschauungen über die Heilbarkeit der Tuberkulose haben sich auch in chirurgischen Kreisen so geändert, daß eine operative Beseitigung der

tuberkulösen Herde nur noch selten als richtig angesehen wird. Wie kürzlich H. Dürck sehr richtig ausgeführt hat, muß die Aufgabe des Chirurgen darin bestehen, die zelligen Bausteine des Tuberkels zur Vollendung ihres physiologischen Entwicklungszyklus und damit zur Ausreifung und Produktion fertigen, faserreichen Bindegewebes anzuregen. Jeder Tuberkelherd kann ausheilen, und die meisten heilen vollkommen aus. Das beweist ja am besten der Umstand, daß der größte Teil der Menschen, die ja nahezu alle im Verlaufe ihres Lebens einmal tuberkulös erkranken, später von Tuberkulose frei bleibt. Und wenn man als Chirurg im Laufe seiner langen Tätigkeit sieht, wie die größten Drüsentumoren restlos verschwinden, wie dick geschwollene Gelenke sich zur Norm zurückbilden, wie die ausgedehnten Aussaaten von großen und kleinen Tuberkelknoten auf dem Peritoneum (Bauchfell) bei einer späteren Laparotomie (Eröffnung der Bauchhöhle) sich spurlos ausgeheilt zeigen, so muß auch der größte Skeptiker einsehen, daß gegenüber dieser wunderbaren Heilkraft der Natur unser menschliches Arbeiten mit Messer und Schere nur widersinnig erscheinen kann.

Leider ist die Tatsache von der Selbstheilung der Tuberkulose einer großen Zahl von Ärzten noch nicht zum Bewußtsein gekommen."

Die Heilkräfte (Immunisierung) sind in jedem gesunden Körper vorhanden — auch noch im schwerkranken, nur sind sie da zur Zeit gestört, gehemmt und können wohl noch in den meisten Fällen zur Lösung und Entfaltung gebracht werden, und zwar durch Wirksamwerden besonderer lebenskräftiger Nahrungsmittel. Wir müssen unsere Vorstellungen von der Heilung der Krankheiten nach dieser Richtung hin ändern und langsam die Heilkraft der Ernährung — und zwar einer besonderen Ernährung (Diät) — erfassen lernen! —



ungefähr 5 wnfth StÜck^ach dem Aufstehen: Ei Zitrone,  
^ 2enC <0 Butter> Brot, Tomaten, Rettich und Radieschen



am kranken Menschen, in der Klinik und im Hause. Die Überbewertung der physiologischen Chemie und der Tierversuche hat unser ärztliches Denken zu sehr in andere Bahnen gelenkt und uns zu wenig an die Heilung der Kranken denken lassen. Die Heilung der Kranken muß wieder unsere Hauptaufgabe werden, das Ziel all unseres Denkens und all unserer Beobachtungen bleiben. Darauf muß alle unsere Energie gerichtet sein; in dieser Gedankenwelt müssen wir aufs allerbeste ausgebildet und erfahren sein und darin leben! Much sagt in der Deutschen medizinischen Wochenschrift 1925, Nr. 25, S. 1019: „Bevor nicht die Waage des Laboratoriums tief fällt und die der Klinik nach oben schnellt, ist an eine neue Blüte der Medizin nicht zu denken. Schon der Gleichstand beider Waagen ist falsch.“ — „Die ganze Medizin aber ankert im Konstitutionsproblem. Und das Wichtigste ist, das wirklich Wichtige einer Sache zu erkennen.“

### **Begriff der Ernährung**

Sucht man nun nach einer Formulierung für den Begriff der Ernährung, so findet man nur eine Notdefinition, z. B. Rubner, Handbuch der normalen und pathologischen Physiologie, 1928, Band V, S. 1:

„Das Studium der Ernährung beruht auf der quantitativen Darlegung der Wechselwirkung zwischen Körper und den Nahrungsstoffen.“ (Also etwa in der Erkenntnis dessen, was der Körper mit den Nahrungsstoffen macht und wie er sie verwertet.)

Der eingeführten Nahrung gegenüber stehen die Ausscheidungen in Harn, Kot und der Respiration, im Schweiß

und die sonstigen Verluste, wie Verlust an Haaren, Haut, Auswurf, Blutverlust bei der Frau und starke Abgabe von Milch, schließlich die Veränderungen des Körpers.

„Der Vergleich der Einfuhr zur Ausfuhr — die Bilanz — kann eine volle Übereinstimmung geben, oder es könnten Stoffe fehlen oder hinzugekommen sein . . .“

Das Gewicht eines Menschen, der mit seiner Nahrung den ganzen Bedarf des Körpers deckt, bleibt gleich, die Ausscheidungen zusammengenommen haben das gleiche Gewicht wie die aufgenommenen Nahrungsmittel, vermehrt um den eingeatmeten Sauerstoff aus der Luft.

Quantitative Untersuchungen aller in den Körper eingeführten und von ihm ausgeschiedenen Elementarstoffe sind zuerst in erheblicher Zahl von Pettenkofer und Voit ausgeführt worden. Damals waren diese von größter Bedeutung, um einmal erst eine Grundlage zu finden. — Sie verlieren an Wert, je mehr das Ernährungsproblem sich ändert! —

Etwas besseren Aufschluß über die tieferen Vorgänge bei der Ernährung geben uns die Erscheinungen beim Wachstum und bei krankhaften Störungen. Da zeigt sich sofort die Bedeutung der inneren Drüsen, ihre Regulation, die notwendige Zufuhr von Vitaminen und anderem mehr. Können wir sagen, was die wichtigen Regulatoren brauchen und fortlassen, was diese hemmen? Und was brauchen alle anderen Organe für ihre Tätigkeit?

Ist unser Instinkt noch so, daß er richtig wählt, daß also etwa nicht bloß bei Hunger der Magen gefüllt wird mit dem, was gerade vorhanden ist?

Die Kultur hat den Menschen so weit von der Natur und den einfachen, natürlichen Vorgängen entrückt und in so begrenzte Verhältnisse hineingezwungen, daß er diese Fähigkeiten weitgehend verloren hat.

### Ziel der gesunden Ernährung

Sie soll Ersatz und Aufrechterhaltung der Körperkräfte sein, gute körperliche und geistige Arbeitsleistung ergeben und Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten. Bei Kindern wissen wir, daß ihre Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen vom Ernährungszustand abhängt, bei Erwachsenen tritt das nicht so deutlich in die Erscheinung, aber im Grunde wird es ebenso der Fall sein.

Weiter soll die gesunde Ernährung den Körper schützen vor dem Ausbruch von Konstitutionskrankheiten, vor dem Aufbrauch der Organsysteme und soll das vorzeitige Altern aufhalten. Niemand — auch kein Arzt — weiß, wie weit der Beginn einer Krankheit zurückliegt, wo die Anfänge der später festgestellten Krankheiten hegen. Virchow hat wohl zuerst darauf aufmerksam gemacht, daß kranke Vorgänge (Krankheiten) nur dem Grade nach abgeartete (physiologische) Vorgänge des Gesunden sind. Es ist besser, die vielen Abgründe des Unerforschten (Höber) einzugestehen und durch langsame Aneinanderfügung des am Kranken Erforschten weiterzukommen. Auch Bircher-Benner betont, daß der „noch nicht Kranke“ nicht mehr gesund zu sein braucht.

Eine gute Ernährung ist etwa nicht gleichbedeutend mit hohem Gewicht, starkem Fettpolster und dergleichen, sondern sie muß den Körper dazu bringen, zäh, kräftig, arbeitsfreudig — lebensmutig und widerstandsfähig zu sein.

### Die Verhütung der Krankheiten

Sie ist die bedeutendste Aufgabe der Ärzte. Das ist auch die große ethische Forderung, die unser Volk an seine Ärzte stellt. Diese große Arbeit muß bei allen Menschen und allen

Völkern einsetzen — mögen sie auch zur Zeit noch glauben, einen Überschuß an Gesundheit zu haben und den Aufbrauch der Organkräfte ertragen zu können. Von vielen wird schon das als Krankheitsdisposition aufgefaßt; am besten sagt man wohl, daß jeder die heilige Pflicht hat, seine ganze Körperanlage (Konstitution) gesund zu erhalten. — »Die heilige Ehrfurcht vor'm Leben" als letzter Grundsatz aller Ethik, muß auch auf den eigenen Körper übertragen werden. Es gibt heute schon genug wirksame Angriffspunkte, um bei Menschen mit allgemein schwacher oder zu bestimmten Krankheiten (Gicht, Fettsucht, Rheuma, Zuckerharnruhr, Gefäßverkalkung usw.) neigender Anlage wirksam einzugreifen. Schon Galen betont entgegen der alten platonischen Auffassung: „Die ganze Leibesbeschaffenheit des Menschen könne durch Ordnung im Essen und Trinken und durch deren Auswahl geändert werden."

Ebenso hoch steht die Erhaltung der eigenen Gesundheit für die Erhaltung der Art — für die gesunde Nachkommenschaft — das Ziel des Naturgesetzes! Die Erziehung der Mädchen muß von früher Jugend auf geschlechtlich vollwertige Menschen und künftige gesunde Mütter erstreben (Kakuschkin). Ebenso wichtig ist die Erziehung der Knaben und Jünglinge zur harmonischen Ausbildung von Körper und Geist. Gewöhnt man sich daran, den Genuß schädlicher Substanzen und Getränke wegzulassen oder weitgehend zu verringern, so werden viele Ursachen zur Schädigung der Keimzellen ausgeschaltet (Theilhaber).

Professor Budinger, Wien, pflegte seinen Assistenten zu sagen: „Kochsalz ist an mehr Krankheiten schuld als Nikotin und Alkohol zusammen." Er legte dem Übermaß des Kochsalzes die Schuld bei für den größten Teil der Erkrankungen der Gallenblase und für die Nierensteinbildungen.

Im allgemeinen essen wir zu viel, überladen unsere Organe, verbrauchen sie zu schnell trotz aller Sicherungen und überschüssiger Kräfte und altern dann vorzeitig. Soranus von Ephesus hat vor fast 2000 Jahren seinen gar zu gern schlemmenden Römerinnen ungefähr folgende Fasten-Vorschriften gegeben (Theilhaber, S. 154):

„Am zweiten Tage der Kur durften sie nur drei Viertel der gewohnten Mahlzeiten nehmen, am dritten Tage die Hälfte, am vierten Tage ein Viertel, am fünften mußten sie vollständig fasten, vom sechsten Tag ab begann der Turnus wieder von neuem.“

Schon vor Jahrtausenden haben hervorragende Männer und Ärzte, wie Hippokrates, Pythagoras, Buddha und andere mehr, in letzter Zeit Mahatma Gandhi, ihr Volk auf die Wichtigkeit der Ernährung aufmerksam gemacht. In Deutschland haben die Arbeiten Ragnar Bergs besondere Bedeutung erlangt.

### Ernährung der Gesunden

Wie sollen sich nun die Gesunden ernähren — die „noch nicht Kranken“? Vorausgeschickt seien diesem schwierigsten Kapitel die Worte des Antonio aus Goethes Torquato Tasso:

„Die erste Pflicht des Menschen, Speis' und Trank  
Zu wählen, da ihn die Natur so eng  
Nicht wie das Tier beschränkt, erfüllt er die?  
Und läßt er nicht vielmehr sich wie ein Kind  
Von allem reizen, was dem Gaumen schmeichelt?  
Gewürze, süße Sachen, stark Getränk,  
Eins um das andre schlingt er hastig ein;  
Und dann beklagt er seinen trüben Sinn,  
Sein feurig Blut, sein allzu hastig Wesen  
Und schilt auf die Natur und das Geschick.“

Sozialpolitiker haben zahlreiche Erhebungen über den Verbrauch an Lebensmitteln in den letzten Jahren gemacht. Derartige Erhebungen geben uns zahlreiche Aufschlüsse über den Konsum an Nahrungsmitteln in Städten, auf dem Lande, in Arbeiterkreisen der Kleinstadt und des Industriegebietes, in Anstalten, Krankenhäusern, Sanatorien und anderen mehr. Allein alles das und auch die besten Statistiken der gewissenhaftesten Ärzte geben uns nur Aufschluß darüber, welche Wandlungen die Ernährung bestimmter Bevölkerungsschichten in der modernen Entwicklung genommen hat (s. Alfred Grotjohn, Über Wandlungen in der Volksernährung, 1902), aber nicht darüber, ob sie im Sinne einer Verbesserung oder Verschlechterung der Gesundheit dieser Schichten zu deuten ist, und noch viel weniger darüber, wie jeder sich am besten ernähren soll. Diese Frage ist noch nicht gelöst! Und der einzelne kann sie gar nicht so lösen, wie er will, da er auch als der freieste Mann von gar zu vielen Bedingungen und Begrenzungen abhängig ist. Diese Begrenzung wird bei der großen Masse des Volkes oft schwer und eng. Die Arbeiterfrau, die womöglich selbst mitarbeiten muß, geht in der knappen Mittagspause in das nächste Geschäft und muß nehmen, was es dort gibt: die Margarine, die Konservenbüchsen, das Brot usw. Also was gerade die Industrie und der Handel in die großen und kleinen Geschäfte hineindrückt, das bekommt sie, das ißt ihre Familie. Sie hat gar keine Zeit, von etwas weiter her frisches Gemüse zu holen, und hat noch viel weniger Muße, in alter Gemütlichkeit das Gemüse zu säubern und frisch gekocht auf den Tisch zu bringen. Andere Frauen hätten wohl die Zeit, sind aber durch anderes in Anspruch genommen. Für Obst reicht oft nicht das Geld, das manchmal zu leicht für weniger Wichtiges hergegeben wird. Ein großer Schaden liegt auch darin, daß

die Minderbemittelten wie in der Kleidung auch in der Kost die Wohlhabenden nachahmen wollen. Das scheint sehr tief im Nachahmungstrieb begründet zu liegen (sozialer Ehrgeiz).

Kurz zusammengefaßt: die Ernährung der Gesunden hat in möglichst weitem Ausmaße folgende Nahrungs- und Genußmittel zu vermeiden:

- a) Tabak und Alkohol,
- b) Kaffee, Tee,
- c) Kochsalz, Suppenwürzen und andere Reizstoffe,
- d) Konserven, Eingewecktes (geschädigte, destruierte Nahrung),
- e) geräucherte und gewürzte Nahrungsmittel.

Hinzu kommt eine weitgehende Herabsetzung der Fleischnahrung.

Notwendig sind: % ^ Milch, womöglich frisch und roh, etwas Käse (Quark), mittags und abends frisches Gemüse, Kartoffeln, Salat, Obst, weniger Mehl- und Eierspeisen (auch weniger Zucker!), täglich etwas Rohkost (etwa geschabte Möhren). 1 Ei, am besten roh. Als Fett am besten frische, ungesalzene Butter — also möglichst viel oder fast nur frische, lebende Nahrung — nicht zerstörte (destruierte) oder künstlich hergerichtete. (Nach Schleich, Das Mysterium der Ernährung, S. 319: „Ein unbequemer Gedanke, sich ganz nüchtern klar zu machen, daß das Leben nur bestehen kann, indem es Leben vernichtet — weil der Ernährungsvorgang keine Maschinenheizung allein ist, sondern daß über seinem chemischen Mechanismus noch ein Sonderbares schwebt, das erst erklärt, warum Leben nur durch Leben sich erhalten kann — daß die Ernährung eigentlich eine stetige Neuerzeugung ist, nicht nur eine Erhaltung des Bestandes.“)

Weise und maßvolle Betätigung aller körperlichen Funktionen gibt Anregung und Förderung der

gesunden Ernährung, z. B.: Bewegung im Freien, Bäder, Sorge für Atmung in guter und frischer Luft — Maßhalten in geistiger und sinnlicher Erregung, Beherrschung des Gemüts und ausreichender Schlaf. Oben ist schon wiederholt darauf hingewiesen, daß umgekehrt die richtige Ernährung allen Körperfunktionen gleichmäßigen und gesunden Rhythmus gibt.

So kann der Mensch Krankheiten abwehren und in Frische und Kraft in der großen Natur leben, ihre ewigen Gesetze erfüllend.

### Aufgaben des Staates

Ungeheure Summen gibt das deutsche Volk jährlich aus für die Pflege und Behandlung seiner Kranken! — Große Summen werden vom Staat und den Gemeinden für ausgedehnte Fürsorgetätigkeit hergegeben. Der Erfolg könnte erhöht werden, wenn die Diätbehandlung mehr in den Vordergrund gerückt und durch vernunftgemäße Ernährung unser ganzes Volk langsam in die richtige Bahn gelenkt würde. Das Problem der Volksernährung läßt sich nicht im ersten Ansturm lösen. Gerade auf einem Gebiet, wo altüberlieferte Traditionen und menschliche Leidenschaft eine große Rolle spielen, sind gewaltige Hemmnisse zu überwinden. Schon jeder kleinste Schritt des Vorrückens in der Abwehr der Schädigung unseres Volkes ist ein Erfolg. Von größter Bedeutung ist es, daß die führenden Männer des Staates mit weitblickender Erkenntnis die Grundlagen der richtigen Volksernährung erfassen und dafür Sorge tragen, daß jeder einfache Mensch in der Großstadt, im Industriegebiet, in der Kleinstadt und im Dorfe die

notwendigen, frischen (nicht destruierten), noch Lebenskraft enthaltenden Nahrungsmittel, wie Milch, Gemüse, Kartoffeln, Obst, Salate, Butter usw., gut erreichbar vorfindet. Gemüse- und Obstbau müßten überall gehegt und gepflegt und von Schädlingen befreit werden, vielleicht wie in Kanada auf Staatskosten, damit sie zu hoher Blüte kommen. Die Produktion müßte gesteigert, sie dürfte nicht durch künstlichen Dünger geschädigt werden, die Erzeugnisse müßten zu jeder Jahreszeit billig zu haben sein.

So möge Brillat-Savarins Satz: „Das Schicksal der Nationen hängt von der Art ihrer Ernährung ab“ — sich für unser Volk zum Guten wenden!



DIE  
DIÄT-THERAPIE



### Allgemeine Grundsätze

Die Verordnung der Diät-Therapie, wie sie in dem Gerson-Sanatorium Kassel-Wilhelmshöhe ausgeübt wird, ist in ihren Einzelheiten nur von dem behandelnden Arzt zu bestimmen. Kurz zusammengefaßt besteht diese Diät:

1. *Aus dem Weglassen des Kochsalzes.*
2. *Aus der vorwiegenden Verwendung pflanzlicher lebender Nahrungsmittel.*
3. *Aus der Beschränkung der Kohlehydrate* (Mehl, Zucker, Reis, Grieß, Teigwaren usw.).
4. *Aus der Verminderung der tierischen Eiweißstoffe* (Fleisch, Eiweiß, Wild, Geflügel usw.).

Das von mir konsequent durchgeführte Kochsalzverbot führt dazu, daß der Organismus entchlort wird. Das Verhältnis der in ihm gebundenen Mineralsalze wird hierdurch erheblich verschoben.

Die Durchführung des Kochsalzverbotes wird bei guter und geschickt geführter Küche einsichtigen Patienten un schwer gelingen. Für die Fälle jedoch, in denen die Gewöhnung nicht ohne weiteres eintritt, empfiehlt sich für die Übergangszeit der Gebrauch von Ersatzmitteln in mäßiger Menge. Ebenso hegt der Gedanke eines Ersatzmittels nahe, wenn der Patient nach Beendigung einer Kur zu seiner Familie zurückkehrt und dann der Versuchung zum Kochsalzgebrauch

besonders stark ausgesetzt ist. Es hat nicht an Bemühungen gefehlt, wohlschmeckende, unschädliche Ersatzmittel für Kochsalz herzustellen. Solche Versuche sind insbesondere dann nicht als gelungen zu bezeichnen, wenn das Ersatzmittel, welches doch den Bedürfnissen des individuellen Geschmackes entsprechen soll, nur in dosierter Form Verwendung finden darf. Bei der Herstellung eines solchen Ersatzes handelt es sich um recht schwierige chemische Fragen, die noch nicht als endgültig gelöst gelten können. Nichtsdestoweniger kann ich unter den mir bekanntgewordenen Hilfsmitteln „Eugusal“ empfehlen, das sich im Geschmack erheblich dem Kochsalz annähert und den Speisen sowohl während der Zubereitung als auch am Eßsch als Tafelsalz zugesetzt werden kann. Es ist halogenfrei und besteht überwiegend aus fruchtsauren Salzen... Es kann nach meinen bisherigen Erfahrungen ohne besondere Mengenvorschrift verwendet werden; ich betone jedoch, daß Mäßigung in dieser Hinsicht sich dringend empfiehlt, daß „Eugusal“ nur als vorübergehendes Ersatzmittel verwendet werden soll, daß zahlreiche meiner Patienten auch in ihrem Haushalt ohne Ersatzmittel gut und geschickt zu kochen gelernt haben und daß ich selbst in der großen Sanatoriumsküche fast nie solche Behelfsmittel nödg gehabt habe.

Die vorwiegende Verwendung pflanzlicher lebender Nahrungsmittel dient zweierlei Zielen:

- a) der erforderlichen Vitaminüberschüttung des kranken Körpers und
- b) der Zufuhr pflanzengebundener Mineralsalze.

Die Erfahrung lehrte mich jedoch, daß diese Mineralstoffzufuhr nicht genügt, um die Heilung zustandezubringen: es ist vielmehr erforderlich, den kranken Organismus akdv mit

einem Mineralstoffgemisch zu überschwemmen, dessen Zusammensetzung ich auf Grund jahrelanger Beobachtungen angegeben habe. Dieses „Mineralogen“ unterliegt der ärztlichen Verschreibung, da es sich nicht um einen Ersatz für Kochsalz, sondern um ein Arzneimittel handelt; es darf deshalb unter keinen Umständen in die Speisen hineinkommen, sondern ist entsprechend den Einzelheiten der ärztlichen Vorschrift getrennt zu verabreichen.

Auch die oben erwähnte Vitaminüberschüttung mittels pflanzlicher Nahrungsmittel reicht nicht aus, um den kranken Organismus entsprechend umzustimmen. Ich habe deshalb stets größten Wert auf eine der ärztlichen Verordnung und Aufsicht unterliegende Vitamin-Therapie gelegt und wechsle hierbei die von mir bevorzugte Lebertran-Verordnung mit der gelegentlichen Darreichung bestrahlter Ergosterin-Präparate ab.

Gegenüber der von manchen Seiten geltend gemachten Anschauung, daß eine derartige Lebertran-Dauer-Behandlung bei appetitschwachen Kranken nicht durchführbar sei, möchte ich auf meine durchaus entgegengesetzten Erfahrungen verweisen. Es Hegen gerade in letzter Zeit wertvolle Verbesserungen des Lebertrans vor, die darauf hinzielen, den Trangeschmack möglichst zu dämpfen und vor allem die Bekömmlichkeit und den Appetit durch die Verordnung zu steigern. So hat sich der ärztlich zu verschreibende Lebertran „Eujecor“ sowohl in der reinen Form als auch in Verbindung mit Phosphor bei zahlreichen Patienten geradezu als ein appetitförderndes Medikament erwiesen.

„Eujecor“ ist 100prozentiger Lebertran (nicht schwächerprozentige Emulsion) und enthält völlig unschädliche Kräuter mit besonders appetitsteigernder Wirkung, nämlich: Rad.

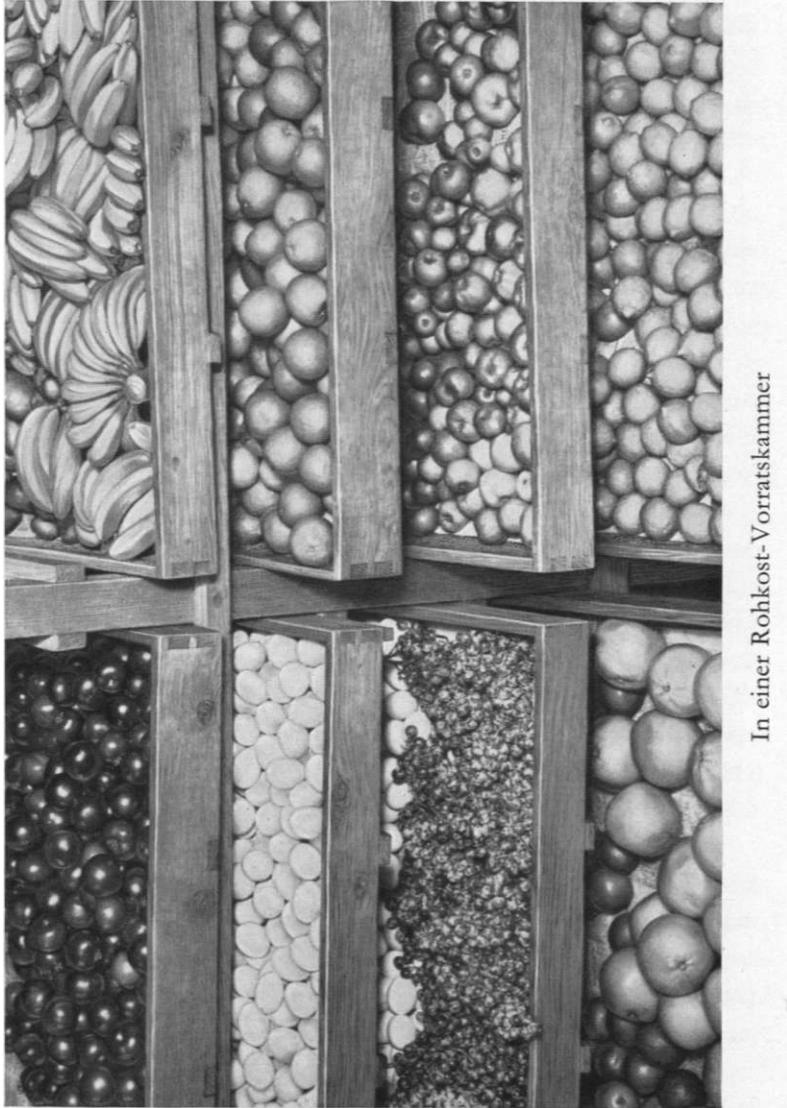
Zingiberis, Rhiz. Galangae, Cortex aurant., Fol. Menthae crisp., Herb, absynthii, Flores aurantii.

Die Vitamine des Lebertrans bleiben dank einem besonderen Verfahren völlig erhalten. Im „Eujecor mit Phosphor“ bleibt auch der letztere in seiner vollen Wirksamkeit unberührt.

Es erübrigt sich der Hinweis, daß es nicht Sache des Lesers ist, ohne ärztliche Beratung sich mit diesen Einzelheiten des Verfahrens selbständig zu befassen.

### **Etwas über den Wasserhaushalt**

Bei der im folgenden angegebenen Diät ist ein Hinzufügen von Wasser kaum mehr nötig. Notwendig ist etwas Wasser lediglich zum Aufweichen der im Winter eingetrockneten Gemüse. Aber da wird nur das ersetzt, was durch den Aufbewahrungsprozeß verlorengegangen ist. Beim Kochen soll ja im allgemeinen dem Gemüse kein Wasser zugesetzt werden, sondern es soll in etwas Butter oder Öl geschmort werden. Die Früchte, der Salat, das Gemüse und das Obst enthalten reichlich Wasser, um den Wasserhaushalt des Menschen im großen ganzen zu befriedigen. Darüber hinaus hat wohl der eine oder andere das Bedürfnis, am Morgen etwas warmen Tee oder etwas warme Suppe zu sich zu nehmen. Wenn in Krankheitsfällen große Mengen Gemüse- und Fruchtsäfte in der Diät gegeben werden, dann reichen diese für den Wasserhaushalt aus. Ja sie genügen sogar, um eine Durchspülung des Körpers und Befreiung von den vorher nicht in Lösung gegangenen schädlichen Stoffen zu erreichen. Es soll ohne weiteres zugegeben werden, daß im Sommer bei starkem Schweißverlust



In einer Rohkost-Vorratskammer



oder im Winter bei schwerer Arbeit etwas mehr Wasser gebraucht werden kann. Aber der auf eine gesunde Kost eingestellte Körper reguliert ganz wunderbar seinen Wasserhaushalt auf ein günstiges Maß. Wiederholt haben mir die Kranken, die später bei der Grundlage meiner Diät blieben, gesagt, daß sie jetzt nicht mehr so leicht schwitzen und im großen ganzen bei dieser Ernährung keine Zugabe von irgendeiner besonderen Flüssigkeitsmenge brauchten. Das leuchtet auch dem Laien ein, wenn man hervorhebt, daß durch das Weglassen und weitgehende Vermeiden des Kochsalzes der Flüssigkeitsbedarf an sich sofort sinkt. Es ist eine weitverbreitete falsche Vorstellung, daß eine größere Flüssigkeitsmenge für Gesunde zweckmäßig sei. Gerade Aschner und eine Reihe anderer moderner Ärzte heben immer wieder hervor, daß der Magen eine Überschwemmung mit großen Flüssigkeitsmengen nur eine Zeitlang gut verträgt. Bei den meisten ruft das Übermaß der Flüssigkeitsaufnahme sehr leicht eine Überdehnung des Magens hervor und äußert sich im Gefühl von Druck und unangenehmer Spannung. Es gibt andererseits eine Reihe von Störungen in den Absonderungsvorgängen der Magenschleimhaut, die bei falsch oder schlecht Ernährten sich in Übersäuerung oder Gärung äußern können und die dann im Munde Trockenheit oder im Rachen das Gefühl von sogenanntem Sodbrennen und quälenden Durst erzeugen.

Nach starken Schweißausbrüchen oder längeren Märschen oder heftigen Durchfällen wird eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr notwendig sein. Man kann dann leicht etwas erfrischende Zitronenlimonade oder einen dünnen Tee nehmen und wird dem Körper damit besser als durch die Aufnahme von reinem Wasser helfen, den übergroßen Wasserverlust zu ersetzen.

Es ist heute nicht mehr nötig, über die Gefahren des nicht einwandfrei gewonnenen Trinkwassers zu sprechen. Jeder weiß,

daß hierdurch eine Reihe von Krankheitserregern dem Körper leicht zugeführt werden kann. Man hat dem Wasser und den in ihm gelösten Mineralstoffen seit Jahrtausenden in der Medizin eine große Bedeutung zugeschrieben, ja wir wissen, daß das eine oder andere im Wasser fehlende Mineralsalz, selbst wenn es sich um ganz geringe Mengen handelt, zu Schädigungen des Körpers führen kann. Ebenso ist jetzt bekannt, daß auch die Pflanzen in den Gegenden, wo das Wasser nicht alle für den Körper notwendigen Mineralstoffe enthält, nicht die vollwertige Zusammensetzung in ihrem Aufbau haben können. So mußten z. B. die Weiden eines Gestüts bei Hannover verlegt werden, weil das Wasser und das Gras dort nicht die für die Tiere notwendigen Kalkmengen hatte. Wir wissen heute, daß in bestimmten, scharf umgrenzten Gebieten Deutschlands Krankheiten auftreten, weil die betreffenden Gegenden infolge der Eigenart ihres geologischen Aufbaus nicht alle Bedingungen für den Mineralbedarf des tierischen Körpers erfüllen. Aus demselben Grunde ist das abgekochte Wasser, auch das Regenwasser, weniger günstig. Wir Kulturmenschen sind heute auf das Leitungswasser angewiesen und müssen es so nehmen, wie wir es bekommen. Diese Wässer sind meist vorbehandelt. Auf die Schädigungen, die durch die Filtrierung des Leitungswassers und bei dessen Transport entstehen können, soll hier nicht eingegangen werden, nur sei kurz daran erinnert, daß manchmal noch in alten Häusern Bleiröhren vorhanden sind, die durch das mit Luft vermischte Wasser Schaden bringen können.

Da die Menschen sich von altersher vorstellten, daß in der Erde ein Teil der für sie gegebenen Heilstoffe vorhanden sei, versuchten sie immer wieder, besondere Mineralwässer zur Heilung von Krankheiten anzuwenden. Aus diesen Anfängen entwickelten sich die Trinkkuren mit den ganz verschieden

zusammengesetzten Mineralwässern. Dabei muß aber betont werden, daß in Gefäße abgefüllte Mineralwässer häufig an Wirksamkeit einbüßen. Man spricht deshalb von den nur an Ort und Stelle wirksamen Mineralquellen und sagt, daß der „Brunnengeist“ leicht verfliegt. Die künstlichen Mineralwässer enthalten naturgemäß viel weniger wirksame Substanzen als die verschickten, da es wohl niemals möglich sein wird, irgendein Produkt der Natur auch nur annähernd in der Nachahmung zu treffen. Die Gaben der Natur können von Menschenhand nicht nachgebildet werden. Als begrenzt wertvoll kann das Sodawasser bezeichnet werden, weil die darin enthaltene Kohlensäure angenehm prickelnd und kühlend wirkt. Wenn man nicht zuviel davon nimmt, kann man dem Körper mit dem Natrium keinen wesentlichen Schaden zufügen, und die darin enthaltene Kohlensäure wird sehr leicht entfernt. Früher wurde solch Wasser bei Magenstörungen und Kopfschmerzen angewendet. Aschner tritt auch jetzt noch bei diesen Störungen dafür ein.

### Einiges über die Fette

Sie sind unsere hochwertigsten und besten Energiespender. Wir wollen davon absehen, ihre hohe Kalorienzahl besonders zu betonen. Die Butter hat aber außerdem einen großen Wert durch ihren Vitamingehalt. Dieser Vitamingehalt wechselt leider sehr stark, je nach der Fütterung der Kühe und der Jahreszeit. Er ist bei der Butter, die von der Milch der auf der Weide lebenden Kühe stammt, im Mai und Frühsommer am wertvollsten, weil die Tiere dann die Keimpflanzen mit erhöhtem Lezithingehalt in großer Menge fressen können. Allmählich gehen diese wertvollen Pflanzen nach dem Abblühen

der Gräser verloren, und die nachwachsenden Gräser besitzen nur einen geringen Lezithingehalt. Das aufbewahrte Heu ist schon sehr viel wertloser, noch schlechter ist das gewöhnliche Stallfutter. Um eine hochwertige, vitaminreiche Milch und wertvolle Butter zu bekommen, muß das Tier, genau so wie der Mensch, möglichst viel „lebende Nahrung“ erhalten. An Ergänzungsstoffen (Vitaminen) sind die Fette, auch die rohen, im allgemeinen arm. Alle enthalten nur viel von dem Ergänzungsstoff A (Eigelb und Lebertran), die anderen, abgelagerten Fette und Öle auch davon weniger. Lebertran und Erdnußöl enthalten den jetzt genau bekannten antirachitischen Ergänzungsstoff (Vitamin D). Etwas Fett ist fast in jeder pflanzlichen oder tierischen Zelle zu finden, doch sind bestimmte Teile von Pflanzen und Tieren besonders angereichert. Bei den Pflanzen sind die Samen am reichsten mit Fett versehen. Es handelt sich da um besondere Fettarten (Lezithin, Cholesterin, Polipeptide usw.). Diese Stoffe gehen von der Keimpflanze aus immer an diejenige Stelle, wo etwas Neues, Wichtiges entstehen, also, wo ein Vorgang von erhöhter Lebenstätigkeit erzeugt werden muß, z. B. ein Seitentrieb, ein neues Blatt oder eine neue Frucht. In der letzteren wird dann aus der Pflanze so viel gesammelt und aufgespeichert, wie für die Neuerzeugung der gleichen Art notwendig ist. In wunderbarer Weise versteht es die Natur, diese Stoffe lebensfähig zu erhalten und unter bestimmten Bedingungen durch Fermentwirkung wiederzuerwecken und in Bewegung zu setzen. Das ist der Lebensstoff für die neue Pflanze, nichts davon geht in die Wurzel, die nur die Aufgabe hat, andere, neue Stoffe heranzuholen. Diesen wunderbaren Prozeß der Aufbewahrung mit Erhaltung des Lebendigen können wir Menschen nicht nachahmen.

Das zuerst auf kaltem Wege ausgepreßte Öl ist das beste, besonders beim Olivenöl. Die weiteren Pressungen müssen

unter Hitzeanwendung durchgeführt werden, dadurch wird ihr Produkt minderwertiger. Die tierischen Fette sind fast alle durch Auskochen gewonnen. Eine Ausnahme bilden nur der Speck, der gewöhnliche Lebertran und die Butter. Die von weither versandte Butter soll einen sehr geringen Vitamin-gehalt besitzen.

Die Naturvölker haben von altersher rohes, frisch gewonnenes Fett bevorzugt. Nüsse und Olivenöl waren ihnen besonders willkommen. Die Eskimos verzehren besonders Würfel von rohem Seehundsspeck, wie Nansen berichtet. Fette und Öle können, zumal in frischem Zustande, den Gallensaftfluß anregen, auch die Absonderung des Sekretes der Bauchspeicheldrüse. Das hat zur Folge, daß die Darmbewegungen angeregt werden und die Stuhlentleerung einen günstigen Antrieb erhält. Die Verdaulichkeit der verschiedenen Fette ist von vielen Momenten abhängig: nicht nur der Schmelzpunkt spielt da eine große Rolle, sondern auch die Natur des Fettes, ob es flüssig und leicht verseifbar ist, oder den Verdauungsvorgängen größeren Widerstand leistet. Die mit vielem Fett zubereiteten Speisen hegen lange im Magen und erschweren dadurch den Ablauf der Magenbewegung. Am wertvollsten und am meisten zu schätzen ist die frische Butter und etwas frisches, gut aufbewahrtes Öl. Alle anderen Fette können leichter Schädigungen in sich tragen oder überhaupt weniger wertvoll für den Körper sein. Zu den weniger wertvollen Fetten gehört besonders die Margarine. Dieses Kunstprodukt ist zu ungeheurer Verbreitung gesteigert worden.

Die Margarine ist eine französische Erfindung aus dem Jahre 1869. Es war Napoleon III., der einen Chemiker Mege-Mouries beauftragte, für seine Kriegsmarine billiges, haltbares Fett zu besorgen. Damals kostete in Paris 1 Kilogramm Butter 6—7 Frank. Die Lösung des Chemikers war die Erfindung der

Margarine. Bei der Belagerung von Paris 1870/71 wurde dieses Fett viel verwendet. Die Einführung der Margarine ist deshalb so leicht geworden, weil es sehr schwer war, die großen, in den Industriezentren angehäuften Menschenmassen mit Butter und frischem Öl zu versorgen. Man verwendet zur Margarine in der Hauptsache Rindertalg, besonders gern Nierenfett. Dieser auf bestimmte Weise gereinigte und vorbehandelte Talg wird mit Milch und Ölsorten zusammengemischt. Auch Kokos- und Pflanzenfette werden jetzt hinzugefügt. Die meisten Margarine-sorten enthalten für die Haltbarmachung Kochsalz und als Konservierungsmittel etwas Benzoesäure. Der Margarine fehlen die Fermente und Vitamine der Butter fast vollkommen, besonders bei längerer Lagerung. Es ist vor allem im Interesse der arbeitenden Bevölkerung der Industriezentren und Großstädte, für die frische Milch und Milchprodukte überhaupt eine Lebensfrage bilden, dringend zu wünschen, daß durch eine Lösung des Vitaminproblems auch die Margarine vitaminreicher hergestellt werden kann. Vorläufig stehen wir bei der einfachen Erkenntnis, daß es noch nicht gelungen ist, den Aufbewahrungsvorgang der Natur nachzuahmen.

### Unser täglich Brot

Diese wichtige und vielumstrittene Frage in der Volksernährung verlangt unsere größte Aufmerksamkeit. Viele Anforderungen werden an das Brot gestellt:

Es soll wohlschmeckend und gut bekömmlich sein,  
möglichst viel ausnutzbaren Nährwert haben,  
die Zähne gut erhalten,

Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen besitzen,  
im Preis den wirtschaftlichen Verhältnissen des einzelnen  
entsprechen und  
der Lage der Volkswirtschaft Rechnung tragen.

Dazu kommt die Frage (Ragnar Berg und Martin Vogel):  
Sollen wir Weizen- oder Roggenbrot essen, oder gar wie in  
früheren Jahrtausenden Hafer- und Gerstenbrot? Für die  
Verdauungsvorgänge ist es fast gleich, ob wir Roggen,  
Weizen oder Hafer nehmen. Aber Deutschland ist haupt-  
sächlich auf Roggenbau angewiesen. Wir müssen deshalb  
unserer einheimischen Landwirtschaft den Roggen abnehmen  
und den ausländischen Weizen so weit wie möglich entbehren.

Der Reichs-Landwirtschaftsminister Dietrich sagte bei der  
Eröffnung der „Grünen Woche“ in Berlin (Februar 1930),  
„... es sei ein Unding, daß wir jährlich zwei bis drei Millionen  
Tonnen Weizen einfuhrten und den Roggen der zwei letzten  
Ernten im Inland nicht unterbringen konnten. Man müsse  
versuchen, den Verbrauch des Roggens im Inland zu steigern.  
Heute lägen die Dinge so, daß man bei guter Ernte über eine  
halbe Million Tonnen Roggen ins Ausland verschleudern  
müsse, während die deutsche Bevölkerung Weizen verzehre.  
Der Import von Weizen belaufe sich ungefähr auf 500—600  
Millionen Mark.“

Für den Backprozeß ist das Weizenmehl wegen des höheren  
Klebergehaltes besser. Man hat daran gearbeitet, dem Brot  
den Eiweißgehalt, der bei feinem Ausmahlen des Weizenmehls  
fast ganz verlorengelht, zu erhalten. Im Knäckebrot wie im  
Klopferbrot, die nur mit Entfernung der strohigen Schalen  
ohne Abzug der Kleie hergestellt sind, ist das gelungen. Der  
Keim, der durch seine ölige Beschaffenheit das Vermählen  
stört, leicht ranzig und bitterschmeckend ist, wird in besonderer

Weise behandelt und nachträglich wieder zugesetzt. Doch werden diese Brote von vielen nicht recht vertragen und verursachen oft Blähungen. Die Geschmackstoffe stecken hauptsächlich in der Kleie, so daß man Schwarzbrot, Pumpernickel oder Kommißbrot auch ohne Butter und appetitanregende Beilage essen kann.

Wesentlich für den Nährwert des Brotes wäre es, den Eiweißgehalt zu erhalten oder etwas zu erhöhen. Berücksichtigt muß dabei werden, daß sich der Brotpreis nicht erhöht, da unter den heutigen wirtschaftlichen Verhältnissen der Preis eine ausschlaggebende Rolle spielt.

Das Sojabrot, das nach dem Rezept von Rubner hergestellt wird, kann als erster Versuch zur Aufwertung des Brotes bezeichnet werden. Da dem Rubnerbrot die Verwendung der Sojabohne zugrunde hegt, mag einiges darüber gesagt werden.

Die Bedeutung der Sojabohne als Volksnahrungsmittel für den Fernen Osten wird klar, wenn man sich vergegenwärtigt, daß die schweren Konflikte zwischen Rußland, China und Japan im mandschurischen Interessengebiet auch ein Kampf um die Sojabohne waren. Von der mandschurischen Getreideproduktion von 8 Millionen Tonnen jährlich entfallen 2 Millionen Tonnen auf die Sojabohne, die für die Mandschurei das Hauptnahrungsmittel bildet wie der Reis für China. Die Verwendungsmöglichkeiten der Sojabohne sind sehr groß. Neben dem Sojamehl und dem Sojaöl wird Lezithin und Schrot als Kraftfutter für Milchvieh aus ihr gewonnen.

Erst in den letzten Jahren hat sich die Sojabohne in Europa eingebürgert, weniger wegen des hohen Eiweißgehaltes des Sojamehls als wegen ihres starken, 16prozentigen Ölgehaltes. Man wußte zwar, daß die Sojabohne bzw. das Sojamehl der Volksernährung große Vorteile bringt, scheute aber davor zurück, die Sojaernährung auf europäische Verhältnisse zu

übertragen. In größeren Mengen wurde die Sojabohne für die Ernährung nur in Form von Suppenwürze verwendet.

Es ist das große Verdienst Rubners, die Bedeutung der Sojabohne für die Broternährung erkannt und das Sojaeiweiß als Zusatz zum Brotmehl gefördert zu haben. Der Eiweißgehalt des vom Öl befreiten Sojamehls beträgt fast 50%, ist jedem natürlichen tierischen Eiweiß vollkommen gleichwertig und wird vom Organismus voll ausgenutzt.

In Deutschland hat man der Frage der Aufwertung des Brotes durch den Zusatz von Sojamehl erst spät Interesse geschenkt. Vorgegangen sind Italien, das eingehend den Zusatz von Sojamehl zum Brotmehl bei der Soldatenernährung studiert hat, Rußland und Ungarn. Erst jetzt widmet man auch in Deutschland der Sojaernährung einige Aufmerksamkeit.

Die Untersuchungen brachten gute Resultate. Rubner gab über das Sojamehl als Brotzusatz folgendes Urteil ab: „Dieses Sojaeiweiß läßt sich ausgezeichnet verwenden, um das Roggenmehl weit über den Eiweißgehalt des Weizens zu bringen; das Sojaeiweiß wird leicht verdaut, der Konsument erhält also beim Brotgenuß mehr Pflanzeneiweiß als früher, und dieser Zuwachs ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene gleich wertvoll.“

Das nach dem Rezept von Rubner hergestellte Sojabrot, das sogenannte „Rubnerbrot“, zeichnet sich dadurch aus, daß es die Kohlehydrate und Zuckerstoffe, gegenüber einem erhöhten Gehalt an Eiweiß, zurückdrängt. Der Mischung von Roggen- und Weizenmehl in der bisherigen Form werden 10% Sojamehl hinzugefügt.

Außer dem hohen Eiweißgehalt ergibt sich auch ein sehr hoher Aschengehalt (Mineralstoffe) des Sojamehls in den veröffentlichten Tabellen.

Die Verdaulichkeit des Sojamehls hegt zwischen 93% und 96%, ist also der des besten Weizenmehls gleichwertig.

Überall in Europa hat man jetzt mit dem Anbau von Sojabohnen begonnen, um sich von der Mandschurei unabhängig zu machen. Nachdem Österreich, Ungarn, Südslawien und Rumänien vorangegangen sind, werden auch in Deutschland versuchsweise Anpflanzungen vorgenommen — bisher leider ohne Erfolg. Die Landwirtschaft wird die Verwendung der Sojaanpflanzung und des Sojamehls begrüßen, da dieses die Verwendung ausländischen Weizens für die Brotbereitung überflüssig macht und einen größeren Absatz unseres einheimischen Roggenmehls begünstigt. Dazu kommt der hohe Öl- und Lezithingehalt sowie die Möglichkeit der Verfütterung der Rückstände. Die Interessen der Volksernährung und der Landwirtschaft stimmen in diesem Punkte überein.

### Über die Vitamine

Nichts ist so lehrreich für die Erkenntnis der richtigen Ernährung, als zu beobachten, wohin falsche Ernährung führt. Fast jeder Mensch macht einige Male in seinem Leben derartige Experimente durch, aber er zieht daraus fast nie irgendeine praktische Folgerung: jeder ist leicht geneigt, seine persönlichen Erlebnisse mit einer besonderen Ernährung für einen Zufall zu halten.

Nun gibt es aber einige Massenexperimente mit falscher Ernährung, die so eindringlich waren, daß sie nicht mehr als „Zufall“ abgetan werden konnten. Die Geschichte der Krankheiten der Menschen hat gelehrt, daß es bei allen Völkern der Erde trotz einer Jahrtausende lang erprobten Ernährung

eigenartige, schneller oder langsamer eintretende Krankheiten gibt, die nur von der Art der Ernährung abhängig sein können. Man glaubte zuerst, daß einseitige Ernährungsweisen Krankheiten bei Menschen hervorrufen. Dann glaubte man, durch genaue chemische Analysen das Problem lösen zu können, und doch stellte sich wieder heraus, daß eine Nahrung wohl die theoretisch gefundene und berechnete chemische Zusammensetzung haben kann und dennoch für die menschliche Ernährung und Erhaltung nicht zweckmäßig, ja nicht einmal die Gesundheit und Arbeitskraft erhaltend sein kann. So erfuhr man zum Beispiel, daß bei den großen Schiffsreisen der Entdeckerzeit (vor allem den Fahrten der Portugiesen nach Indien und den malayischen Inseln) regelmäßig Skorbut ausbrach: die Matrosen bekamen zwar die ihnen gewohnte Kost (damals im wesentlichen Zwieback, Erbsen, Pökelfleisch und Rum) reichlich, trotzdem erkrankten sie, wurden schwach, arbeitsunfähig, verloren die Zähne, starben schließlich, ohne daß Hilfe möglich war. Konnte aber der Kapitän rechtzeitig an Land gehen und die Kranken mit Obst, Gemüse und Eiern ernähren, dann heilte die Krankheit in der Regel schnell aus.

Aus dieser Erfahrungstatsache zog man langsam wenigstens eine Konsequenz: da zufällig beobachtet worden war, daß Skorbut bei Verabreichung von Zitronensaft ausheilte, gab man den Matrosen, Polarforschern usw. Zitronen mit. . . und siehe da, Skorbut trat überhaupt nicht auf. Der Fruchtsaft heilte nicht nur, sondern verhütete sogar diese gefürchtete Mangelkrankheit (Avitaminose).

Eine zweite Erfahrung machte die Wissenschaft, als die eigentümliche Beri-Beri-Krankheit, die vor allem auf den Philippinen und im malayischen Archipel viele zehntausende von Menschenleben kostete, die Aufmerksamkeit der europäischen Ärzte auf sich zog. Im Jahre 1884 fand man zum



erstmals bei der japanischen Flotte eine Erkrankung der Nerven an Armen und Beinen — Beri-Beri genannt — infolge falscher Ernährung. Eine Änderung der Ernährung bei der Schiffsmannschaft hatte den Erfolg, daß die Krankheit praktisch verschwand. Dem holländischen Arzte Eijkman gebührt das große Verdienst, im Jahre 1894 festgestellt zu haben, daß der polierte Reis das Auftreten der Beri-Beri hervorrief. Er fand, daß Tauben und Hühner nach mehrwöchiger Fütterung mit geschältem Reis einen ähnlichen Krankheitszustand bekamen. Jahrhundertlang war eine skorbutartige Krankheit bekannt, die man besonders in Italien und Frankreich auf eine zu einfache, schlechte Qualität der gleichmäßigen Ernährung zurückführte. Überall am Körper traten mehr oder weniger starke Blutungen auf, bei Kindern besonders am Zahnfleisch. Es macht einen gewaltigen Eindruck, wenn man im Tierversuch nachweisen kann, wie die künstlich krankgemachten Tiere durch Zufügen von etwas frischen Frucht- oder Gemüsesäften in ganz kurzer Zeit wieder aufleben, während sie vorher dem Tode nahe zu sein schienen.

In den Jahren 1905—1910 haben englische, amerikanische und holländische Ärzte nachgewiesen, daß Beri-Beri nur bei jenen Eingeborenen auftrat, die sich von „poliertem Reis“ (dem man seine braungelbe Schale genommen hat) nährten, während andere, die den „ordinären“, unpolierten Reis aßen, gesund blieben. Bei Leprakranken, die wegen polierter Reiserahrung an Beri-Beri erkrankt waren, machte man den Gegenversuch: Dr. Fraser und Dr. Aron, deren Namen dadurch unsterblich geworden sind, heilten mit 60tägiger Diät von braunem Reis und Aufgüssen von den Reisschalen, die beim Polieren entfernt werden, die Kranken und bewiesen, daß gerade in der Schale des Reises die hochorganisierten Mineralsalze enthalten sind, die für die Nahrung unentbehrlich sind.

Das „schöne“ weiße Reiskorn selbst besteht hauptsächlich aus minderwertiger Stärke, es fehlt ihm die lebenerhaltende Substanz.

Man machte noch Gegenexperimente, um diese Tatsache zu erhärten: von zwei Mannschaften Eisenbahnarbeitern auf einer der malayischen Inseln gab man der einen polierten, der anderen Gruppe unpolierten Reis: die letztere blieb gesund, die erstere bekam innerhalb von zwei Monaten Beri-Beri. Der Beweis war erbracht . . .

Was für den Reis gilt, gilt aber auch für Mais und vor allem auch für Brot und Mehl: auch hier machte man zuerst Tierexperimente, man gab einer Gruppe von Tauben Weißbrot, das von gewöhnlichem, ungebleichtem Mehl gebacken wurde (gebleichtes Mehl ist gesundheitsschädlich!), und einer zweiten Gruppe gab man Brot aus Vollweizen. Die Tauben mit Vollweizenbrot blieben gesund, die „feiner ernährten“ Tauben verloren rasch an Gewicht, wurden apathisch, verloren die Kraft zum Stehen, viele bekamen Krämpfe. Gab man ihnen eine Woche lang Voll **Weizenbrot**, wurden sie wieder gesund (Versuch von Dr. Moore, Liverpool). Diese Tierversuche, die die Schädlichkeit, man könnte ruhig sagen: die Giftigkeit des feingemahlten Weizenmehls beweisen, wurden im Weltkrieg von einer deutschen Mannschaft im großen wiederholt: Ein heldenhaftes deutsches Kriegsschiff, der Hilfskreuzer „Kronprinz Wilhelm“, ernährte seine Besatzung durch fast acht Monate mit der denkbar „besten“ und „kräftigsten Kost“, die in reichlichster Menge zur Verfügung stand. Da aber nur diese „gute“ und „reichliche“ Kost gegeben wurde, trat die merkwürdigste und unerklärlichste Krankheit auf, die bis dahin die Medizin beobachtet hatte: die reichlich und gut ernährte Mannschaft brach buchstäblich zusammen.



Es lohnt, diesen Fall deshalb ausführlich zu besprechen, weil die Ernährung der „Kronprinz Wilhelm“-Besatzung nicht nur dadurch typisch für die falsche Ernährung der Kulturmenschen unserer Zeit ist, daß die Mannschaft „besondere“ Nährstoffe nicht bekam, die im unpolierten Reis, im 100prozentig ausgemahlene groben Brot, in der Kleie und im groben Mais enthalten sind, sondern daß sie sich, wie die wachsenden Bevölkerungsschichten Europas und Amerikas es tun, hauptsächlich von Konserven und denaturierten Speisen nährte. Das Ergebnis war traurig.

Der Hilfskreuzer „Kronprinz Wilhelm“ ging am 11. April 1915 vor dem amerikanischen Hafen Newport News vor Anker, nachdem er in kühnen Kreuzfahrten in der Zeit zwischen dem 3. August 1914 und 11. April 1915 nicht weniger als vierzehn englische und französische Frachtdampfer versenkt hatte. In diesen 255 Tagen ernährte sich die Mannschaft von dem Proviant, den sie auf den feindlichen Dampfern erbeutete: 150000 Pfund Rindfleisch, kolossalen Vorräten an süßem Biskuit, an Weißmehl, Butter, Büchsen gemüsen, Ölmargarine, an frischem Fleisch, Kartoffeln, etwas frischem Gemüse (aber nicht genügend), Maismehl, Kakao, Salz fischen, Champagner, Tee, Kaffee.

An allen diesen schönen Dingen hatte das Schiff schließlich so viel, daß es seine Kreuzerfahrt unbegrenzt lange hätte fortsetzen können; die Matrosen bekamen bis zu 3 Pfund Fleisch täglich, aßen geschälte Kartoffeln mit Margarine, aßen Weißbrot und Biskuit, vor allem letzteren, so viel sie nur wollten . . . Und wurden krank: am 25. März waren schon etwa 50 Mann nicht mehr auf den Beinen; am 27. März traten bereits Lähmungserscheinungen auf, Herzerweiterung, Muskelschwund; von da an fielen täglich zwei Mann um — als sie am 11. April in Amerika vor Anker gingen, waren 110 Mann der 500 Mann

starken Besatzung „nur um Haaresbreite von der Todestür“ entfernt. Die anderen waren dicht vor dem Zusammenbruch!

Zwölf der besten amerikanischen Ärzte versuchten, der Krankheitsursache auf die Spur zu kommen; sie vermuteten Beri-Beri, aber dem stand im Wege, daß nur einmal in 3 Wochen Reis auf dem Speisezettel gestanden hatte. Die gesamte Kost war „beste“ Konservenkost gewesen; Überfülle von Fleisch und Fett, sogar genügend viel Büchsen Gemüse . . . Was war die Ursache der Massenkrankheit, die den Siegeszug des schönen Schiffes unterbrochen hatte?

Der Gesundheitskommissar New Yorks, der damals noch Journalist war, Alfred W. McCann, gab die Antwort, auf die jene zwölf Ärzte gemeinsam mit dem deutschen Schiffsarzt nicht gekommen waren. Es war eben zu viel des Guten gegessen worden; eine „Übersäuerung“, wie er sich ausdrückt, eine Eiweißüberfütterung mit Fehlen der Vitamine, wie wir sagen würden, hatte die Mannschaft vergiftet, und das beste Heilmittel, das ihnen zur Verfügung stand, hatten sie aus Unkenntnis ins Meer geschüttet: zwei mit Vollweizen beladene Schiffe hatten sie versenkt, ohne zu ahnen, daß in der Kleie des Vollweizens die Rettung ihres Lebens lag, und von ihren Kartoffeln hatten sie die Schalen und das Kochwasser weggeschüttet, ohne zu wissen, daß diese wenigstens einen Teil der ihnen fehlenden Vitamine und vor allem organische Salze enthalten.

Der Journalist McCann setzte die Heildiät der kranken Besatzung für den Schiffsarzt fest: er verordnete einen Viertel-liter Abkochung von Weizenkleie mit Wasser (1: 2), außerdem je zwei Teelöffel Weizenkleie täglich, gab Gemüsesäfte von gekochtem Kohl, Spinat, mit Zwiebel, gelben Rüben gemischt, als Soße und in Suppen; gab Abkochung von Kartoffelschalen ohne Kartoffeln und vier Eidotter mit frischer Voll-

milch sowie Orangen- und Zitronensaft ohne Zucker; Äpfel und Apfelmus nach Beheben, trockenes Vollweizenbrot mit 30 g Roastbeef (letzteres aus Suggestionen).

Nach drei Tagen begann die Besserung der Krankheit, nach fünf Tagen konnten vier Mann, nach sechs Tagen weitere vierzehn Mann aus dem Schiffsspital entlassen werden, nach zehn Tagen war die Hälfte der Kranken geheilt, der Gegenbeweis für die Schädlichkeit der Konserven- und Eiweißnahrung, verbunden mit dem Fehlen von Vollmehl, war erbracht.

Daß aber dieser so äußerst lehrreiche Fall, dieses Massensexperiment an ausschließlich gesunden, kräftigen Männern, die in freier Luft lebten, vergessen wurde, ist betrüblich. Es hätte den Fehler, amerikanisches, gebleichtes Weißmehl und amerikanische Konserven nach Deutschland zu importieren — in einer Zeit, wo Deutschland wahrlich alle Ursache hatte, überflüssige Einfuhr zu vermeiden —, doch etwas eindämmen sollen. Vollweizen, Vollmais, Vollreis ist gesund — raffinierte Mehle sind schädlich, und eine Verbindung raffinierter Mehle mit Eiweißüberfütterung und Konservennahrung ist tödlich...

Es gibt noch eine große Reihe anderer Krankheiten, die in diese Gruppe gehören, ja man kann mit aller Vorsicht sagen, daß falsche Ernährung auch bei reichlichster Zufuhr von Vitaminen dennoch zu ähnlichen chronischen Krankheitszuständen führen kann. Die Tierversuche, die in dieser Richtung angestellt wurden, haben ergeben, daß man Tiere wohl mit einer frischen, ungeschädigten und nichtzersetzten Nahrung ernähren kann; die Zusammensetzung der Nahrung spielt dabei keine ausschlaggebende Rolle. Man kann z. B. sehr gut Mäuse mit frischer Milch ernähren. Gibt man ihnen aber die wesentlichen Bestandteile der Milch, nämlich: Kasein, Butterfett, Milchzucker und Mineralsalzbestandteile, dann gehen sie zugrunde. Daraus folgt, daß wir den Tieren die nicht-



**Fleischmaschine zum Zerkleinern von Gemüsen für die Saftbereitung.  
Peinlichste Sauberkeit aller bei der Rohkostbereitung verwendeten  
Gefäße und Maschinen ist Bedingung**



zerlegte, nichtgeschädigte Nahrung geben müssen, so wie sie die Natur liefert. Wenn wir Menschen die einzelnen Bestandteile zusammenfügen, so entsteht Schaden.

Die vielen Tierversuche, die von den Ernährungsforschern angestellt wurden, führten zu der Vorstellung, daß die Menschen einen großen Vitaminbedarf haben. Ich glaube, daß das große Begehren nach Vitaminen übertrieben ist. Das Leben der Menschen in der Vorzeit hat eigentlich den Beweis erbracht, daß die Menschen und Tiere mit ganz wenig Nahrung auskommen und ihr Leben erhalten können. Wichtig bleibt nur, daß wir Menschen bei unserer jetzigen Kultur nicht aus irgendwelchen Gründen die Nahrungsmittel zerlegen, zersetzen, reinigen, konservieren, bleichen, raffinieren und derlei Prozeduren damit vornehmen. Wenn wir nach Möglichkeit die Nahrungsstoffe so zu uns nehmen, wie die Natur sie uns gibt, dann ist sicher alles darin enthalten, dann brauchen wir keine „Ergänzungstoffe“ (Vitamine) hinzuzufügen und bekommen keine „Mangelkrankheiten“. Deshalb bleibt das Entscheidende für alle Ernährung, daß das „Frischlebendige“ der Nahrung dem Körper gegeben wird. Das gilt für den Gesunden. Für den kranken Körper liegen die Verhältnisse etwas schwieriger und komplizierter. Da ist vielleicht durch besondere Vorgänge die eine oder andere schwere Schädigung an den Organen oder Organsystemen eingetreten und kann nur durch besonders günstig gestaltete Ernährungsbedingungen wieder dahin gebracht werden, daß Besserung oder Heilung eintritt.

### Einflüsse von Ernährungsänderungen

Jede entscheidende Änderung der Diät ist wertvoll, abgesehen von wenigen Ausnahmen, wo auch gelegentlich Schädigungen durch eine besondere Diät eintreten können, sei es durch Eiweißüberfütterung oder durch zu radikale Entfettungskuren oder durch noch andere zu grob angewendete Diätmaßnahmen. Von vielen Ärzten wird betont, daß der Erfolg von Sommerreisen, Erholungsaufenthalten und Reisen überhaupt zum Teil auf die Änderung der Diät zurückzuführen ist.

Fasttage als Religionsvorschrift gehören hierher, ebenso die Hungerkuren der Fakire, die sich dadurch geistig und körperlich mobil machen wollen.

Eine besondere Bedeutung wird ohne Übertreibung von Millionen von Menschen auch heute noch dem Fasten beigemessen. Noch die guten, alten Hausärzte der vorigen Generation liebten es, bei Fiebererkrankungen zunächst ein oder zwei Tage lang absolutes Fasten anzuordnen, das sie, wenn überhaupt, nach dem Rezept des Hippokrates nur darin milderten, daß sie Fruchtsäfte und Reisschleim erlaubten.

Dr. von Weisl führt in der Einleitung seines Buches über Reisen in Arabien an, daß er sich durch Fasten auch in typhus- und choleraverseuchten Gegenden vor jeder Erkrankung geschützt habe, indem er bei der leisesten Störung des Magendarmkanals 24 bis 72 Stunden keine feste oder flüssige Nahrung zu sich nahm. Dieses Rezept wenden instinktmäßig auch Tiere an, besonders Hunde, Pferde und Affen. — Bei Pferden erkennt der Wärter eine Erkrankung daran, daß sie das Futter verweigern. Diese Erfahrung dürfte auch den meisten Religionsstiftern vorgeschwebt haben, bei denen das Fasten eine große Rolle spielt und sogar ein wichtiger Bestand-

teil ihrer Gesetze geworden ist. Das bekannteste Beispiel einer kompletten Änderung durch Fastenkuren bietet der Islam, dessen Gläubige auch heute noch während eines ganzen Monats jeden Jahres von etwa 4 Uhr früh bis 6 Uhr abend;; keinen Tropfen Flüssigkeit und keinen Bissen Nahrung zu sich nehmen dürfen. Daß eine kolossale Energie zur Durchführung strengen Fastens gehört, leuchtet ein. Vielleicht ist die Erziehung ebenfalls eins der Motive, die den Religionsstiftern vorgeschwebt haben können. Das Volk wird vor allem durch derartige Fastenvorschriften jahrhundertlang erzogen zu lernen, dem Essen und Trinken keinen übertriebenen Wert beizumessen. Diesem Zwecke dienen auch die zahllosen Speisegesetze aller orientalischen Religionen und in gewissem Sinne auch der katholischen Religion, die alle eine Erziehung zur Abkehr von der Völlerei in sich bergen. — Als Ideal in dieser Beziehung, das unseren modernen Vorstellungen von Diät außerordentlich nahekommt, sei die Klosterregel Buddhas erwähnt, der als Diät für seine Mönche vor 2500 Jahren bereits folgende Vorschrift festgesetzt hat:

Der Mönch darf nur zweimal täglich essen; er darf weder Fleisch noch Fisch noch Eier essen. Seine Nahrung hat zu bestehen aus einem einzigen Topf mit Speisen. (Also ähnlich wie Dr. Hindhede es wünscht, daß man in der einfachsten Form nur so viel ißt, als zur Sättigung notwendig ist.) Das erste Gericht hat der Mönch nach Sonnenaufgang einzunehmen, mit dem zweiten muß er vor der Mittagsstunde fertig sein. Von Mittag bis zum nächsten Morgen darf der Mönch nichts essen, sondern höchstens Wasser, Fruchtsäfte, allenfalls Milch, Tee mit Milch usw. trinken; die Nacht soll er auf einem harten Lager verbringen. Diese hygienischen und diätetischen Forderungen haben sich 2500 Jahre lang erhalten und sind noch heute in Geltung.

Das Fasten in gröberer oder gemilderter Form ist wohl nicht schädlich, aber meiner Meinung nach nicht notwendig, da die in unserer modernen Kultur sehr angestregten Menschen wohl etwas mehr Nahrung brauchen; sie sind jedoch bei der von mir angegebenen Ernährungsweise vor Überfütterung und Schädigung geschützt.

Dozent Aschner, der den Begriff der „Konstitutions-Therapie“ wieder begründet und praktisch angewandt hat, legt der Ernährung einen ungeheuren Wert für die Erhaltung der Gesundheit bei. Er glaubt, daß nach seinen Erfahrungen die Mehrzahl der Frauen in der Großstadt an Verstopfung leidet und daß darin die Hauptursache für die meisten Frauenleiden liege. Der stark gefüllte unterste Dickdarmabschnitt drückt auf die dort liegenden Venengeflechte und erzeugt an der benachbarten Blase ebenso wie an den äußeren und inneren Genitalorganen venöse Blutüberfüllung mit Schädigung der Zellen, die den Krankheitserregern die Ansiedlung ermöglichen.

Neben der Verstopfung leiden diese Frauen oft noch an Hängebauch und Erschlaffung des Magens, die Aschner mit der von ihm speziell beschriebenen Diät behandelt.

### Schädigung durch Alkohol und Tabak

Zur Aufklärung über die beiden gewöhnlichsten, der Nahrung nahestehenden Genußmittel der Menschheit — Alkohol und Tabak — nur einige kurze Angaben.

Die Folgen eines gelegentlichen übermäßigen Alkoholgenußes belasten die Menschen nur kurze Zeit mit einer Art Reizzustand, dann mit einer Art Vergiftung. Die häßlichen

Folgen schildert das älteste Urkundenbuch der Welt: die Bibel (Noah). — Der gelegentliche, geringe Gebrauch führt leicht zum Mißbrauch (s. Lewin, Phantastica: „Alles läßt die Grundwahrheit laut erklingen, daß der Mißbrauch ein Bruder des Gebrauches ist, gleichgültig, ob es sich um Recht, um Herrschen, um Freiheit, um Liebe, um Spiel oder um Trinken und den Tabakgenuß handelt"). Jeder weiß, welch schweres soziales Elend der Mißbrauch des Alkohols schafft, wieviel Menschenleben und Familienglück er vernichtet. Sehr leicht folgt dann Verarmung, sozialer Niedergang, und was das Schlimmste ist: Schädigung der Nachkommenschaft.

Wenn die große Mehrzahl der Menschen imstande wäre, immer Beherrschung und Mäßigung in diesen Genußmitteln zu wahren, dann könnte man wohl denen, die keinen Schaden dabei leiden, den maßvollen Genuß gestatten. Wir wissen, daß mancher im Leben schwer beladene Mensch, wenn er von der Arbeit müde nach Hause kommt und oft nur Trauriges oder Krankheit sieht, irgendein Zufluchtsmittel zur Beruhigung seiner Nerven und eine Ablenkung für sein Gemüt braucht —, da bringt das Wirtshaus und der Alkohol das Ersehnte, der Scherz der Trinkbrüder heitert auf, oder die Stammtischgenossen helfen mit Witz und freundlichen Worten. Mancher hält dann leicht fest am stillen Gang ins Wirtshaus. Wir Ärzte wissen, daß diese Menschen oft eine etwas krankhafte, zur Traurigkeit und seelischen Bedrückung neigende Anlage haben. Diese Menschen brauchen Genossen für ihren Kreis und verführen manch andere. Zum Abschrecken brauche ich hier nicht die traurigen Schicksale und alle Gefährlichkeiten des Säufertums anzuführen; auch wird immer deutlicher, daß bei vielen Menschen schon kleinere Mengen auf die Dauer die Gesundheit schädigen. Man kann die Feste auch mit frisch bereiteten Fruchtsäften feiern und

süßen Apfelmast oder ungegorenen Traubenmost dazu verwenden.

Der Tabak ist, abgesehen von den örtlichen Schädigungen, besonders für Herz und Gefäßsystem gefährlich. Die nikotinfreien Zigarren und Zigaretten vermindern die Schädigung nicht viel. Das Nikotin greift das Eingeweidenervensystem an, besonders die Ganglienzellen. Es verschuldet die durch Erregung der gefäßverengenden Nerven bedingte Blutdrucksteigerung, deren häufige Inanspruchnahme das Gefäßsystem schädigt. Eine große Gefahr für unser Volk liegt darin, daß die Jugendlichen in ihrer gern zur Schau getragenen Eitelkeit den in der Entwicklung begriffenen Organismus körperlich und seelisch schädigen. Zwar wird beim Nikotin nicht so häufig wie beim Alkohol die Menge maßlos gesteigert, aber das Heimtückische des Nikotins liegt darin, daß es langsam und unbemerkt lebenswichtige Organe schädigt. Manche vertragen es, aber es gibt vorher kein Merkmal dafür, ob jemand auf die Dauer Nikotin verträgt und dieser Krankheit entgeht — auch nimmt man an, daß bei manchen Menschen kleine Mengen zur Auslösung dieser Krankheit beitragen können (bei schwächerer Konstitution).

Der Arzt hat die Pflicht, auf alle Möglichkeiten der Schädigungen (besonders bei schwacher Konstitution) hinzuweisen. Er würde aber die gerechte Berücksichtigung aller Lebensmomente außer acht lassen und die Tatsachen des Lebens verkennen, wenn er nicht gleichzeitig zugäbe, daß es eine erhebliche Anzahl von Menschen gibt, die trotz regelmäßigen Genusses von Alkohol und Tabak ein hohes Alter erreichen. Die Erfahrung hat gezeigt, daß hier auch noch eine Reihe anderer Lebensbedingungen ausschlaggebend ist, z. B. Bewegung in frischer Luft u. a. m. Es kann auch nicht verkannt

werden, daß für manche Menschen (besonders in geistigen und künstlerischen Berufen) kleine Anregungsmengen zu höheren und sogar „höchsten künstlerischen Leistungen“ geführt haben.

Für den Arzt ist es so allgemein gar nicht möglich, festumrissene Richtlinien für den einzelnen Menschen zu geben und die Grenze zwischen freudiger Lebensbejahung und vernunftgemäßer Selbstbeschränkung (Askese) zu finden.

### **Andere zur Gesunderhaltung notwendige Lebensbedingungen**

Menschen und Tiere brauchen nicht nur eine zweckmäßige Ernährung, sondern genügend Bewegung, Licht, Luft, Sonne und eine gesunde Wohnung. Wir wissen von Hühnern, daß sie besser gedeihen, wenn sie einen Auslauf haben, als wenn sie eingepfercht sind. Dasselbe wissen wir auch noch von anderen Tieren, und bei kleinen Kindern entwickeln sich ganz bestimmte Störungen, wenn sie nicht genügend Licht und Sonne erhalten. Die Sonnenstrahlen sind für Pflanzen, Tiere und Menschen notwendig wie die Nahrung. Sie erhalten das Fortschreiten des Lebens, ihr Einwirken gibt rote, frische Wangen. Die vorher welke, blasse Haut wird in der Sonne sammetartig weich, von satter bräunlicher Farbe. Sie reagiert besser auf Wärme- und Kältereize und ist imstande, durch Reflexe eine bessere Blutverteilung herzustellen. Das Wandern setzt die Muskeln in Bewegung, treibt die Zirkulation des Blutes an und sorgt für einen genügenden Abbau und Aufbau in allen Organsystemen. Leider können wir Kulturmenschen nur selten ein Luftbad nehmen. Wir sollten bei

knapp bemessener Zeit wenigstens am Morgen im Zimmer bei geöffnetem Fenster  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{1}{2}$  Stunde Gymnastik treiben und so dem Körper etwas von den erfrischenden Wirkungen des Luftbades und der Bewegung geben. Beim Beginn solcher Übungen darf man sich nicht aus Angst vor Erkältung abschrecken lassen. Schwächliche und sehr empfindliche Menschen können nach dem Zimmerluftbad nochmals kurze Zeit ins warme Bett gehen zur Wiedererwärmung. Sie können im Anfange mit einigen Minuten beginnen und zunächst Arme und Beine mit trockenen Händen reiben, dann allmählich zu den verschiedenen gymnastischen Übungen übergehen, später kalte Abwaschungen vornehmen. Für längere Luftbäder im Freien fehlt uns leider oft die Zeit. Es ist eine sichere Tatsache, daß die Sonne und das Sonnenbad einen ungeheuer günstigen Einfluß auf die Durchblutung und Hautausdünstung haben. Der Körper bekommt danach frischen Duft — starke Schweißabsonderung sorgt für Erhöhung des Stoffwechsels. Ein einstündiges Sonnenbad kann einen Gewichtsverlust von mehr als einem Pfund hervorbringen. In der Sonne verdunstet der Schweiß sehr schnell und erzeugt dadurch einen großen Wärmeverbrauch und eine starke Wärmeregulierung. Die Wirkung der Lichtstrahlen, die bis zu einem gewissen Grade durch die menschliche Haut durchdringen, ist unbestritten. Als besonders wirksam gelten ultrarote und ultraviolette Lichtstrahlen, die leider schon durch das gewöhnliche Fensterglas von unserem Körper ferngehalten werden. Der Dunst und Rauch, der unsere Städte und Täler ausfüllt, nimmt uns leider den wertvollsten Teil der chemisch wirksamen Sonnenstrahlen fort. Eine vollwertige Sonnenbestrahlung ermöglichen daher nur etwas höher gelegene Gegenden mit reiner Luft. Zuviel Sonnenlicht kann Sonnenbrand erzeugen, der wie eine starke Entzündung aussieht. Man muß

deshalb bei den Sonnenbädern mit geringen Mengen beginnen, zunächst mit etwa 5—10 Minuten, und die Sonne auf jede Körperhälfte abwechselnd scheinen lassen. Je früher wir am Morgen das Sonnenbad nehmen, desto milder ist die Wirkung. Die frische Morgenluft bewirkt auch eine günstiger wirkende Abkühlung.

\*

Auf die heutigen Wohnungsverhältnisse kann ich hier nicht eingehen, ebensowenig angeben, welche Forderungen eine gesunde Wohnung erfüllen muß.

Alle Menschen und Tiere brauchen Bewegung; jeden Tag genügend Muskelarbeit, damit der natürlich angesammelte Kräftevorrat verarbeitet und abgeleitet wird. Man muß besonders darauf achten, daß Kinder nach den Schulstunden Bewegung haben. Die angehäuften Kräfte müssen sich nach außen hin äußern können und frei werden. Sie dürfen sich nicht stauen, keine unnatürliche Richtung nehmen. Man lasse also das Kind und junge Menschen laufen und springen und ihre Kräfte bis zur Ermüdung gebrauchen, dann wird der Körper und das Gemütsleben von Natur aus in eine gesunde Bahn gelenkt.

Vermeiden muß man übermäßige Anstrengungen. Beim jugendlichen Überschwang wird auch in dieser Richtung oft im Sport das rechte Maß übertrieben. Es ist überall für uns Menschen schwer, das rechte Maß zu linden, hier ebenso wie im Essen und Trinken. Bei der körperlichen Bewegung hat uns die Natur als Wegweiser das Gefühl der Ermüdung gegeben, wie beim Essen das Gefühl der Sättigung. Wer das Gefühl der Sättigung hat, soll mit Essen aufhören, und wer Ermüdung spürt, soll ausruhen. Heute wird nach beiden Seiten hin der

Mensch körperlich trainiert, man gewöhnt ihn an sehr große Sportleistungen, was immerhin weniger Schaden anrichtet, als beim Essen und Trinken sich daran zu gewöhnen, über das Sättigungsgefühl hinauszugehen. Das Wandern in den Bergen stärkt neben dem Körper auch den freien Blick, gibt Frohsinn, Ausruhen des Gemütes und läßt in uns wieder die schlichte Herzensfreude an der Natur zur Entfaltung kommen.

Bedeutsam ist für die Gesundheit des Körpers auch die Reinlichkeit. Die Kultur bringt uns sehr weit von dem natürlichen Leben ab. Der in sehr viel Kleidung eingehüllte Körper muß durch die ebenerwähnten Licht-, Luft- und Sonnenbäder wieder etwas freiere Ausdünstung bekommen und durch Bäder gereinigt und erfrischt werden. Die Haut ist nicht nur ein Schutzorgan nach außen, sondern hat sehr viele wichtige Funktionen für die Gesundheit in Bewegung zu setzen. Die Haut ist schon nach der Anschauung der alten Ärzte das größte Reinigungsorgan unseres Körpers. — Hufeland (*Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern*. 1793, Teil II) sagt darüber folgendes: „Unaufhörlich, jeden Augenblick, verdunstet durch Millionen kleiner Gefäße, auf eine unbemerkbare Weise eine Menge verdorbener, abgenutzter und verbrauchter Teile. Diese Absonderung ist mit unserem Leben und Blutumlauf unzertrennlich verbunden, und durch sie wird unserm Körper bei weitem der größte Teil alles Verdorbenen entzogen. Ist sie also schlaff, verstopft oder untätig, so wird Verdorbenheit und Schärfe unserer Säfte unausbleibliche Folge sein.

Die Haut ist ferner der Sitz des allgemeinen Sinnes, des Gefühles, desjenigen Sinnes, der uns vorzüglich mit der uns umgebenden Natur, insbesondere der Atmosphäre, in Verbindung setzt, von dessen Zustand also größtenteils das Gefühl unserer eigenen Existenz und unseres Verhältnisses zu dem,

was um uns ist, bestimmt wird. Die größere oder geringere Empfänglichkeit für Krankheiten hängt daher gar sehr von der Haut ab, und wessen Haut zu sehr geschwächt oder erschläfft ist, der hat gewöhnlich eine zu feine und unnatürliche Empfindlichkeit derselben, wodurch es denn kommt, daß er jede kleine Veränderung der Witterung, jedes Zuglüftchen auf eine höchst unangenehme Weise in seinem Innern bemerkt und zuletzt ein wahres Barometer wird. Man nennt dies die rheumatische Konstitution, die hauptsächlich in der mangelnden Hautstärke ihren Grund hat. Auch entsteht daher die Neigung zum Schwitzen, die ebenfalls ein ganz unnatürlicher Zustand ist und uns beständigen Erkältungen und Kränklichkeiten aussetzt.

Überdies ist sie ein Hauptmittel, um das Gleichgewicht in den Kräften und Bewegungen unseres Körpers in Ordnung zu halten." — Weiter sagt Hufeland (Band II): „Er muß durchaus die tierischen und geistigen Kräfte in gleichem Grade üben, wenn er seine Bestimmung vollkommen erreichen will, und besonders ist dies in Absicht der Dauer seines Lebens von der äußersten Wichtigkeit. Harmonie der Bewegungen ist die Hauptgrundlage, worauf Gesundheit, gleichförmige Restauration und Dauer des Körpers beruht, und diese kann schlechterdings nicht stattfinden, wenn wir bloß denken und sitzen. Der Trieb zur körperlichen Bewegung ist dem Menschen ebenso natürlich wie der Trieb zum Essen und Trinken. Man sehe ein Kind an: Stillsitzen ist ihm die größte Pein. Und gewiß die Gabe, tagelang zu sitzen und nicht mehr den geringsten Trieb zur Bewegung zu fühlen, ist schon ein wahrhaft unnatürlicher und kranker Zustand. Die Erfahrung lehrt, daß diejenigen Menschen am ältesten wurden, welche anhaltende und starke Bewegung, und zwar in freier Luft, hatten. — Ich halte es daher für eine unumgänglich nötige Bedingung zum langen

Leben, sich täglich wenigstens eine Stunde Bewegung im Freien zu machen. Die gesundeste Zeit ist vor dem Essen oder drei bis vier Stunden nachher.

Eben in dieser Absicht sind mitunter angestellte Reisen und Exkursionen, Reiten, mäßiges Tanzen und andere gymnastische Übungen so sehr nützlich, und es wäre sehr zu wünschen, daß wir hierin den Alten mehr nachahmten, welche diese so wichtigen Hilfen der Gesundheit kunstmäßig behandelten und sich durch keine äußeren Verhältnisse abhalten ließen, sie zu benutzen."

Hufeland schließt sein Werk „Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern" mit dem Kapitel ‚Kultur der geistigen und körperlichen Kräfte' (Band II, S. 442): „Nur durch Kultur wird der Mensch vollkommen. Sowohl die geistige als physische Natur desselben muß einen gewissen Grad von Entwicklung, Verfeinerung und Veredlung erhalten, wenn er die Vorzüge der Menschennatur genießen soll. Ein roher, unkultivierter Mensch ist noch gar kein Mensch, er ist nur ein Mentschentier, welches zwar die Anlage hat, Mensch zu werden, aber, solange diese Anlage durch Kultur nicht entwickelt ist, weder im Physischen noch Moralischen sich über die Klasse der ihm gleichstehenden Tiere erhebt. Das ganze Wesentliche des Menschen ist seine Vervollkommnungsfähigkeit, und alles ist in seiner Organisation darauf berechnet, nichts zu sein und alles zu werden.

Höchst merkwürdig ist der Einfluß, den die Kultur auch auf die Vervollkommnung des Physischen und eben auf Verlängerung des Lebens hat. Gewöhnlich glaubt man, alle Kultur schwäche und verkürze das physische Leben. Aber dies gilt nur von dem Extrem, der Hyperkultur (die den Menschen zu sehr verfeinert und verzärtelt), diese ist ebenso schädlich und unnatürlich wie das andere Extrem, die Unkultur (wenn

die Anlagen des Menschen nicht oder zu wenig entwickelt werden); beides verkürzt das Leben. Sowohl der verzärtelte, zu sinnlich oder geistig lebende Mensch als auch der rohe Wilde erreichen beide nicht das Ziel des Lebens, dessen der Mensch fähig ist. Hingegen ein gehöriger und zweckmäßiger Grad von geistiger und körperlicher Kultur, hauptsächlich die harmonische Ausbildung aller Kräfte, ist, wie schon oben gezeigt worden, durchaus erforderlich, wenn der Mensch auch im Physischen und in der Lebensdauer die Vorzüge vor dem Tiere erhalten soll, deren er fähig ist.

Es ist wohl der Mühe wert, den Einfluß der wahren Kultur auf Verlängerung des Lebens etwas genauer zu entwickeln und sie dadurch von der falschen desto mehr zu unterscheiden.

Sie wirkt folgendergestalt zum langen Leben:

Sie entwickelt die Organe vollkommen und bewirkt folglich ein reicheres, genußvolleres Leben und eine reichere Restauration. Wie viele Restaurationsmittel hat ein Mensch mit gebildetem Geiste, welche dem rohen fehlen!

Sie macht die ganze Textur des Körpers etwas zarter und weicher und vermindert also die zu große Härte, welche der Länge des Lebens hinderlich ist.

Sie schützt uns vor zerstörenden und lebenverkürzenden Ursachen, die dem Wilden viel von seinem Leben rauben, z. B. Frost, Hitze, Witterungseinflüsse, Hunger, giftige und schädliche Substanzen u. dgl. Sie lehrt uns, Krankheiten und Gebrechen heilen und die Kräfte der Natur zur Verbesserung der Gesundheit anwenden.

Sie mäßigt und reguliert das Leidenschaftliche, das bloße Tierische in uns durch Vernunft und moralische Bildung, lehrt uns Unglück, Beleidigungen u. dgl. gelassen ertragen und mäßigt dadurch die zu gewaltsame und heftige Lebenskonsumtion, die uns bald aufreiben würde.

Sie bildet gesellschaftliche und Staatenverbindungen, wodurch gegenseitige Hilfe, Polizei, Gesetze möglich werden, die mittelbar auch auf Erhaltung des Lebens wirken.

Sie lehrt endlich eine Menge Bequemlichkeiten und Erleichterungsmittel des Lebens, die zwar in der Jugend weniger nötig sind, aber desto mehr im Alter zugute kommen. Die durch Kochkunst verfeinerte Nahrung, die durch künstliche Hilfen erleichterte Bewegung, die vollkommeneren Erholung und Ruhe usw. sind alles Vorteile, wodurch ein kultivierter Mensch sein Leben im Alter weit länger erhalten kann als ein Mensch im rohen Naturzustande.

Hieraus erhellt auch schon, welcher Grad und welche Art der Kultur nötig ist, wenn sie lebensverlängernd sein soll. Nur die ist es, die zwar im Physischen sowohl als Geistigen die möglichste Ausbildung unserer Kräfte zum Zweck, aber dabei immer das höhere moralische Gesetz zur Regel hat, worauf im Menschen alles bezogen werden muß, wenn es gut, zweckmäßig und wahrhaft wohltätig sein soll."

In diesem Kapitel, das Hufeland vor mehr als 120 Jahren geschrieben hat, gibt er die große, weitschauende Lebensweisheit kund, die heute noch auf unsere kulturellen Verhältnisse zutrifft; diese aber haben sich schärfer herausgearbeitet und eine schädigende Eile in allen Lebensfunktionen und besonders in der Ernährung viel Raffinement und Überreizung gebracht. — Ich führe den großen alten Arzt an, um unser Volk wieder zu seinen Lehren zurückzuführen!

DIE  
PRAKTISCHE DURCHFÜHRUNG  
DER DIÄTKUR



## Darreichung der Diät

**D**ie Ernährung spielt eine große Rolle in der Kultur der Völker. Es gibt eine besondere Kultur der Speisesitten und Gesetze.

Für Schwerkranke, Bettlägerige und im Krankenhause ist die Befolgung der Diät selbstverständlich und leicht. Im häuslichen Kreise wird sie dem Kranken mittleren und leichten Grades erschwert durch die „Absonderung“ von den anderen Familienmitgliedern.

Die Familie versammelt sich zu den Mahlzeiten. Die Feste werden durch gutes Essen und Leckerbissen gefeiert. Der Gast wird geehrt durch Zuziehung an den Tisch des Hauses. Die geschickte Frau oder Mutter wird auch da Rat finden und den Kranken vorher essen lassen. In ihrer Hand liegt es, die Weisungen des Arztes auszuführen und das Werk der Heilung zu vollenden. Im Krankenhaus muß der Arzt, nachdem er sich in die Diät-Therapie hineingearbeitet hat, diese besondere Arbeit in die Hand geübter Diätschwestern legen. In der äußeren Form können die Gerichte anders aussehen, aber nur darauf kommt es an, daß trotz der verschiedenen Zubereitung die darin steckende heilbringende Kraft ungeschädigt bleibt.

Nur angedeutet sei, daß die Diät als Heilmittel nicht für alle Kranken und alle Arten und Grade von Krankheiten gleich sein kann. Der Schwerstkranke verträgt zuerst nur Früchte- und Gemüsesäfte, meist nur mit durchgeseihtem Haferschleim vermenget. Die Technik der Variationen der Herstellung ist an mehreren Stellen für den behandelnden Arzt angedeutet.

### Herstellung der Gemüsesäfte

Die Gemüsesäfte werden aus rohen, frischen Blatt-, Knollen- und Wurzelgemüsen sowie Gemüsefrüchten gewonnen. Bei der Bereitung der Säfte ist vor allem auf peinliche Sauberkeit sowohl der Gefäße wie der Beutel und Maschinen zu achten; es entstehen sonst Gärungen, die Darmkatarrh verursachen. Zu den Säften darf nur das beste Gemüse verwandt werden. Zwischen dem Herausnehmen der Gemüse aus der Erde und der Verabreichung der Säfte an die Kranken darf nur die denkbar kürzeste Zeit liegen, weil die Bedeutung der Säfte gerade darin liegt, daß dem kranken Organismus möglichst lebendige Nahrung zugeführt werde. Die einheimischen Gemüse sind den fremdländischen vorzuziehen. Die im Ausland z. T. in Mistbeeten oder durch Jauche künstlich hochgetriebenen Gemüsearten sind ganz zu meiden. Wurzel- und Knollengemüse müssen für den Winter in die Erde eingegraben, in feuchtem Sand aufbewahrt werden. Sind sie beim Ausgang des Winters trotzdem welk, so legt man sie vor Verwendung einige Stunden in kaltes Wasser.

#### Blattgemüse

Spinat, Mangold, Melde, Klee, Sauerampfer, junges Sellerie-laub und Porree. Die Blattgemüse dürfen niemals welk sein, sie müssen sorgfältigst von etwa angefaulten Blättern und von Blüten (Spinat) gereinigt werden. Der Saft aus Blattgemüsen wird gewonnen, indem man die gut gereinigten, gewaschenen und auf einem Sieb abgetropften Blätter, Stiele und Rippen durch eine Rohkostmaschine treibt (siehe Tafel III).

Der so gewonnene Gemüsebrei kommt in eine Fruchtpresse, die man als Ergänzungsteil bekommt und mit dieser zugleich

kaufen kann (Tafel IV). Bei kleineren Portionen (Familiengebrauch) genügt ein Gazebeutel, wie man ihn in gewöhnlichen Haushalten zum Auspressen benutzt. Bei Schwerkranken muß jeder Saft durch den Gazebeutel filtriert werden, auch wenn er durch die Fruchtpresse gelaufen ist. Bei Einkauf der Rohkost- bzw. Fruchtpresse ist der Trichter nicht zu vergessen, der die Arbeit wesentlich erleichtert.

#### Wurzel- und Knollengemüse

Möhren, rote Rüben, Sellerieknollen, Steckrüben oder Kohlrüben, Petersilienwurzel, Kohlrabi. Wurzel- und Knollengemüse werden bei der Saftbereitung niemals geschrappt, geschabt oder geschält, sondern mit einer Wurzelbürste (Tafel V) so lange in lauwarmem Wasser bearbeitet, bis sie sauber sind, weil unter der Schale oder Haut die meisten Vitamine liegen. Schlechte Stellen werden mit einem Messer herausgeschnitten. Die so vorbereiteten Wurzeln oder Knollen reibt man mit der Hand oder auf der Knollenreibmaschine (Tafel VI).

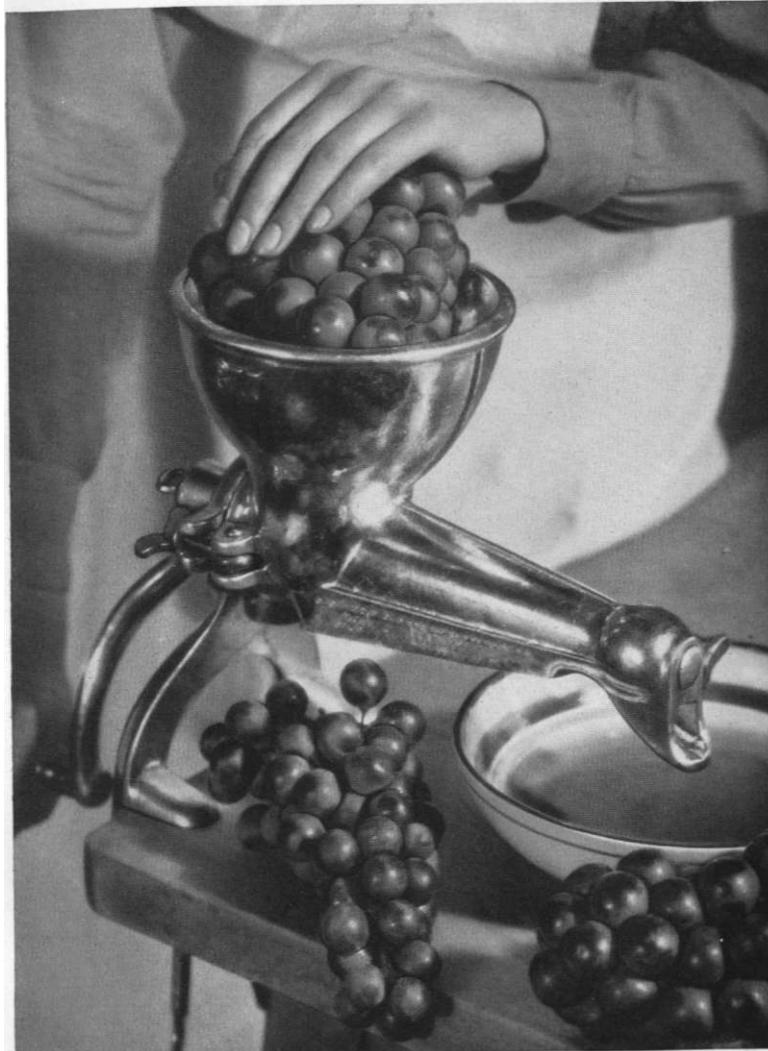
Die Saftgewinnung aus diesem Reibsei ist bei weitem ergiebiger, als wenn man die Gemüse selbst durch die feinste Scheibe der Rohkostmaschine zerkleinert (Tafel VII). Das Reibsei wird bei kleinen Portionen mit einem Gazebeutel oder mit einem Kartoffelquetscher ausgedrückt. Größere Mengen werden durch die Fruchtpresse, am besten aber durch eine Kelter, gedrückt (Tafel VIII), die man in größeren Haushalten erhält. Fruchtkeltern sind in verschiedenen Größen zu haben.

Als Zusatz werden in geringen Mengen der Saft von Kopfsalat, Feldsalat, Kresse, Petersilie, auch von Küchenkräutern mitverwandt, ebenso von Zwiebeln, Meerrettich und Rettich

(aber nur wenig, besonders im Anfang). Die Rippen von Kopfsalat, die für den Tisch nicht gebraucht werden, sowie die dicken Rippen von Weißkohl, Rotkohl, Wirsing- und Blumenkohl können bei der Bereitung der Säfte gleichfalls Verwendung finden, besonders im Winter. Behandlung wie beim Blattgemüsesaft. Am einfachsten mischt man alles durcheinander und preßt es dann aus.

### **Herstellung der Fruchtsäfte**

Sie werden hergestellt aus Zitronen, Orangen, Apfelsinen, Trauben (Goldtrauben sind den blauen vorzuziehen), Äpfeln und Beeren. Zu Fruchtsäften darf nur frisches und vollreifes Obst verwandt werden. Zitronen dürfen nicht weiß oder gar grünlich, sondern müssen groß, goldgelb und reif sein. Die grünen Zitronen haben zwar mehr Vitamine, ihr Genuß hat aber, zumal bei Schwerkranken, oft Magenstörungen zur Folge. Getrocknetes oder Konservenobst ist für Preßsäfte nicht zu verwenden. Zitronen und Orangen werden auf der Zitronenpresse ausgedrückt (siehe Tafel IX). Alle Trauben- und Beerenfrüchte (Johannis-, Stachel-, Himbeeren, Holunderbeeren) werden gewaschen, Weintrauben in warmem Wasser von den Stielen befreit und dann durch die Fruchtpresse getrieben. Die Äpfel werden mit einem Tuch abgewischt, nach Entfernung von Stiel und Blüte mit Schale (ohne Kerngehäuse) gerieben (Reibmaschine oder Handreibe), dann ausgepreßt im Beutel oder in der Fruchtpresse. Birnen und Pflaumen dürfen nicht zu rohen Säften verwandt werden. Fabrikmäßig hergestellte rohe Fruchtsäfte können schaden (Birscher-Benner, Wendepunkt, Kochbuch S. 150).



Weintrauben, im warmen Wasser gewaschen und von den Stielen befreit, werden durch eine Fruchtresse gedreht



### Mischung und Verabreichung der Säfte

Die Gemüsesäfte sollen wegen ihrer großen Heilwirkung, möglichst vielseitig gegeben werden, vor allem von Wurzel- und Blattgemüse. Die Tagesmenge der zu verabreichenden Säfte bestimmt der Arzt von Fall zu Fall. Bei Beginn der Kur wird mit kleinen Portionen angefangen, die unter ärztlicher Aufsicht langsam gesteigert werden, unter Umständen bis zu zwei Liter täglich. Das durchschnittliche Verhältnis der verschiedenen Säfte in der Tagesmenge ist etwa wie folgt:  $\frac{1}{4}$  Spinat,  $\frac{1}{4}$  Möhren,  $\frac{1}{6}$  rote Rüben,  $\frac{1}{6}$  Zitronen und Orangen,  $\frac{1}{8}$  Zusatzsäfte. Um das tägliche Säftequantum herzustellen, braucht man an Gemüse ungefähr 2—4 Pfund, je nach der Jahreszeit (auch die Kraft der Presse spielt eine Rolle).

Täglich müssen, soweit es die Jahreszeit irgend möglich macht, Spinat, Möhren, rote Rüben, Zitronen- und Orangensaft gegeben werden. Die andern Säfte werden nur als Ergänzung in dem oben angegebenen Verhältnis verabreicht. Man muß jeden Gemüsesaft mit Zusatz von Zitronen- oder Orangensaft geben. Um Abwechslung im Geschmack zu erhalten, mischt man die verschiedenen Säfte durcheinander.

Die Hälfte des vom Arzt verordneten Zitronensaftes wird zum Frühstück mit 1—2 Eigelb gegeben, die andere Hälfte im Laufe des Tages erst vor der Verabreichung frisch ausgepreßt, evtl. den Gemüsesäften zugesetzt. Bei besonderer ärztlicher Verordnung gibt man die Säfte in Haferschleim, am besten in einem Becher oder in einer Schnabel-(Kranken)tasse, bei Schwerkranken durch eine Glasröhre. Anfangs werden dem fertigen Schleim nur wenige Eßlöffel fertigen Saftes zugesetzt. Mit der zunehmenden Aufnahmefähigkeit des Magens wird die Saftmenge gesteigert, der Haferschleim vermindert. Der Schleim muß heiß sein, die Säfte werden kalt dazu-

## 70 Die praktische Durchführung der Diätkur

gegeben, so daß die Mischung gut temperiert ist. Der Saft darf keinesfalls mitgekocht werden. Man kann alle Gemüsesäfte, besonders die Zusatzsäfte, auch Tomatensaft, löffelweise zu Tunken und Gemüsen geben, um einen kräftigeren Geschmack zu erreichen. Der fertige Gemüsesaft kann kaltgestellt werden, er kann 8 Stunden stehen, nicht länger. Fruchtsäfte müssen jedesmal frisch hergestellt werden, Aufbewahrung ist schädlich. Die Wurzelgemüse werden nötigenfalls am Vormittag in der Gesamtmenge gerieben, vor jeder Verabreichung kann das erforderliche Quantum ausgepreßt werden. Gemüse- und Fruchtsäfte dürfen nicht gemischt aufbewahrt werden. Die Säfte dürfen nicht in Aluminium- oder anderen Metallgefäßen stehen, auch nicht in Emailgeschirr, sondern nur in Glas, Porzellan oder emailliertem Ton.

### Hauptfehlerquellen

Bei der jahrelangen Behandlung mit meiner Diätkur habe ich beobachtet, daß hauptsächlich im Anfange der Kur einige Fehler gemacht werden. Es ist notwendig, einiges zu erwähnen, um falsche Auffassungen und Mißerfolge zu verhüten.

1. Es wird immer wieder trotz aller Hinweise zuviel Eiweiß genommen (Fleisch, Milch, Käse, Eiereiweiß). Derartige Änderungen der Diät beeinträchtigen den Erfolg wesentlich, verlangsamen die Umstellung und Besserung. (Die Abänderung meiner Diät durch Dr. Hermannsdorfer, die er selbst als „weitere Ausarbeitung“ bezeichnet, hat auch in dieser Richtung schadenbringend gewirkt. Deshalb ist auch der von der Fabrik dem Mineralogen beigegefügte Diätzettel zu verwerfen. Weiter haben eine Reihe falscher Zeitungsberichte Verwirrung angerichtet.)

2. Es wird immer wieder zuviel Weißbrot, Mehlspeisen und Zucker gegeben (Honig wirkt weniger schädlich, bleibt aber besonders im Anfang der Kur besser weg). Wenn der Arzt nicht im Anfang wegen allzu großer Empfindlichkeit des Magen-Darmkanals gezwungen ist, Weißbrot, Toast oder Zwieback zu geben, soll gleich zum dunklen Brot oder Schrotbrot übergegangen werden.
3. Es werden trotz Verbotes Konserven benutzt; auch eingemachte Gemüse sind für Kranke verboten und selbst eingemachte Früchte können zuweilen schaden. Meine Beobachtungen haben gezeigt, daß bei Kranken mit sehr guter Heilungstendenz schon die Teilnahme an einem Festessen mit Konservengemüse oder ein ähnlicher Diätfehler zu Hause genügte, um folgenschwere Verschlechterungen anzurichten, obwohl derselbe Kranke früher Konserven gut vertrug.
- i.* Wie gegen Diätfehler (Eiweißüberschuß, Konserven, scharfe Gewürze, Salz usw.) wehrt sich der Körper des diät lebenden Menschen während dieser Kur auch gegen gewisse Gifte (Alkohol, Nikotin). Dies ist ein erfreuliches Resultat. So hat die Mehrzahl meiner Kranken angegeben, daß sie sich das Rauchen während der Kur nicht nur leicht abgewöhnt haben, sondern daß sie auch später keinen Geschmack am Rauchen mehr fanden. Wer aber trotzdem während der Kur weiter raucht, gefährdet den Erfolg der Kur.
5. Wichtig für die Kranken ist, zu wissen, daß die, wenn auch vorübergehende, neu erworbene Abwehrkraft sich nicht nur gegen Diätfehler und Genußgifte richtet, sondern auch gegen Medikamente. Dies ist ein ganz besonderer Vorteil für den Kranken und für seinen Arzt. Hat

der Arzt früher von irgendeinem Medikament z. B. I<sub>g</sub> zur Erzielung einer Wirkung geben müssen, so kommt er häufig jetzt mit wesentlich geringeren Mengen aus. Der Kranke muß einem fremden Arzt unaufgefordert mitteilen, daß er unter „Gersondiät“ lebt, damit dieser bei seinen Verordnungen darauf Rücksicht nehmen kann.

6. Die gewöhnliche Behandlungsdauer mit Höhensonne, Diathermie, elektrischem Lichtbogen, Finsen- und Röntgenbestrahlungen kann während der Diätkur zu Schädigungen führen. Kurze Bestrahlungen (z. B. Höhensonne  $y_2$  bis 1 Minute lang) können jedoch nach meinen Erfahrungen günstig wirken.
7. Oft wird statt der in den Frucht- und Gemüsesäften reichlich enthaltenen Flüssigkeitsmenge zur Stillung des Durstes Wasser, Limonade, Mineralwasser genommen, auch werden noch immer zuviel Suppen gegeben. Das Flüssigkeitsbedürfnis des Körpers ist gerade bei Schwerverkranken und Betdägerigen begrenzt und muß deshalb für die zur Heilung notwendigen Mengen von Frucht- und Gemüsesäften aufgespart bleiben. Auch dürfen die Frucht- und Gemüsesäfte nicht mit Wasser verdünnt, auch nicht mit Zucker gesüßt werden.
8. a) Manche Menschen wollen nicht die Gemüsesäfte in der von mir angegebenen Weise mischen, sondern nehmen den einen oder anderen, der ihnen am besten schmeckt, allein; höchstens abwechselnd mit einem zweiten oder dritten Saft. Ich rate davon ab, sehe ich doch immer wieder dadurch eine Beeinträchtigung der Heilungsvorgänge. Sollte bei empfindlichen Patienten die Haut durch Genuß von zu reichlichem Möhrensaft eine gelbrötliche Färbung erhalten, soll man den Möhrensaft 2—3 Wochen weglassen.

- b) Zur Verbesserung des Geschmackes des Gemüsesaftes weise ich immer wieder darauf hin, daß das Hinzufügen von etwas Fruchtsaft zum Gemüsesaft ( $\frac{1}{4}$  auf %) sehr angenehm empfunden wird. Es genügt meist schon eine Zitrone und eine Orange auf ein Liter Gemüsesaft. Bei Innehaltung dieser Vorschrift gewöhnen sich die Kranken sehr leicht an den Gemüsesaft, ja sie geben sogar nach einigen Tagen an, daß er ihnen fehlt, wenn er aus äußeren Gründen wegbleibt.
9. Die Fruchtsäfte werden trotz aller Hinweise häufig nicht gleich nach der Herstellung getrunken. Stehen die Fruchtsäfte längere Zeit, so bewirken die darin enthaltenen Fermente Gärungen. Hierdurch kann die günstige Wirkung herabgesetzt werden. Der Fruchtsaft darf höchstens zwei Stunden stehenbleiben und muß auch dann kaltgestellt werden.
  10. Auch die Gemüsesäfte werden oft nicht richtig aufbewahrt. Sie müssen kaltgestellt werden, am besten in einem Porzellan- oder Glasgefäß (kein Metall und keine Emaille) und sollen nicht länger als 6—8 Stunden stehen. Meist tritt nach dieser Zeit schon etwas alkoholische Gärung ein. Dann haben sie einen Teil ihrer Wirkung verloren.
  11. Wenn Durchfälle eintreten, darf kein Opium oder Tannalbin oder anderes Mittel genommen werden, sondern die Diät muß im Rahmen des Diätschemas geändert werden. Man gebe dann z. B. die Frucht- und Gemüsesäfte zuerst mit gleichviel Haferschleim gemischt, später läßt man dann die Haferschleimmenge vermindern.
  12. Bei Verstopfung, die in seltenen Fällen in den ersten Wochen der Kur eintreten kann, gebe man kein Abführmittel, sondern nur Klistiere mit 1 Liter Kamillentee.

, 74 **Die praktische Durchführung der Diätkur**

13. Wenn mehrmals von Diätschema gesprochen und sogar ein solches beigelegt ist, so sei noch einmal darauf aufmerksam gemacht, daß dieses „Schema“ nur zur leichteren Aufschreibung der Diät dient, aber keineswegs die Diätkur selbst vorwegnimmt. Die Ausfüllung und Abänderung des Diätschemas selbst bleibt dem behandelnden Arzt vorbehalten, der den Kranken auch während der Kur beobachten und die Wirkung periodisch überwachen muß.
14. Kranke machen den Fehler, zu glauben, daß bei der Diätkur die Heilungsvorgänge sich in ganz regelmäßiger Form abspielen. In gleichmäßiger Form spielt sich überhaupt kein Naturvorgang bei allen Menschen ab. Es kommt bei der Diätkur zu „Aufflackerungen“, die bei jeder Person in anderen Zeitabschnitten und in anderer Form auftreten können. Diese Aufflackerungen sind Vorboten des Heilungsvorganges und gehören zur Heilung so wie die Blutüberfüllung bei der Entzündung.

**Tageseinteilung für Kranke**

- 7 Uhr Hafergrütze mit Saft.
- 9 Uhr Frühstück: Zitronensaft mit Eigelb, Brot mit Butter, Tomate, Rettich, fein gewiegte Zwiebeln und Quark.
- 10 Uhr Gemüsesaft.
- 11 Uhr Obstsaft.
- 1 Uhr Mittagessen: Rohes Obst, (Geriebene Möhren), Salate, Kartoffeln und Gemüse, Nachspeise. Gemüsesaft.

## Beispiel eines Diätzettels für Kranke (Vom Arzt auszufüllen!)

### Täglich notwendig:

<b>Rohe Fruchtsäfte, bestehend aus:</b>		<b>Zitronen</b>
		<b>Apfelsinen</b>
	evtl. „_____	<b>Weintrauben oder Äpfel</b>
	$\frac{0}{100}$ der Menge	Spinat (Mangold, Melde) Möhren Rote Rüben
<b>Rohe Gemüsesäfte, bestehend aus:</b>		Kohlrabi
		Steckrüben
Allmählich steigend $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ 1 täglich, schluckweise trinken, jeden Schluck einspeicheln. Die Gemüse werden gereinigt, zerkleinert, alle zusammen durcheinandergemischt, mit der Fruchtpresse ausgepreßt und der Saft durchgeseiht.	$\frac{1}{2}$ der Menge	Schwarzwurzeln
		Tomaten
		Äpfel
		etwas Sellerie
		etwas Porree, Rettich

Man verteilt die Gesamtmenge der verordneten Frucht- und Gemüsesäfte in der Weise über den ganzen Tag, daß man abwechselnd alle 2 Stunden eine Ration zu sich nimmt.

<b>Rohe Gelbeier</b>	<b>Stück mit Zitronen</b>	<b>Stück</b>	<b>mal am Tage</b>
<b>Rohe Milch (Buttermilch, Kefir, Joghurt)</b>		<b>Liter</b>	
<b>Salzlose Butter</b> _____	<b>Gramm,</b>	<b>Salzloser Quark</b>	<b>Gramm</b>

Viel Obst, Früchte aller Art.

Morgens früh als erstes und abends als letztes Hafergrütze oder Haferflocken (nicht durchgeseiht 1) mit viel Butter und etwas Fruchtsaft.

Mittags und abends frisches Gemüse, im eigenen Saft geschmort (nicht abbrühen), Kartoffeln (auch Kartoffelbrei, Kartoffelsalat, Bratkartoffeln), Blattsalat (auch Salat aus roten Rüben, Sellerie, Tomaten). Rohe Möhren (Karotten) fein gerieben.

Salzloses Brot (Graham, Steinmetz, Pumpernickel, Sojabrot).

### Beschränkt gestattet:

Mehl- und Eierspeisen, Brötchen, Eier- und Pfannkuchen, Pickert, Reis, Grieß, Pudding usw. — Gelegentlich etwas Rohrzucker (am besten ganz weglassen).

**Frische Fische**\_\_\_\_\_g in der Woche

**Frisches Fleisch**\_\_\_\_\_je\_\_\_\_\_g in der Woche

**Frische Sahne (in geringen Mengen zum Salat 1)**

## Erlaubte Gewürze und Zutaten:

Von folgenden Mitteln soll teichlich und wechselnd Gebrauch gemacht werden, um im Geschmack den Kochsalzmangel der Nahrung zu verdecken:

**Zwiebeln, besonders Perlzwiebeln, Lorbeerblätter, Knoblauch; Ingwer, Vanille, Zimt, Anis, Korinthen, Mandeln, Kokosnuß, Nüsse, Rosinen.**

**Alle Kräuter** (Majoran, Estragon, Dillkraut, Pfefferminzkrout, Schnittlauch, Kümmel, Petersilie, Sellerie, Suppenkräuter, Porree).

Zitronen, Meerrettich, Rettich, Radieschen, Olivenöl, Malaga, Rotwein, Wermutwein oder selbstbereitete Fruchtsäfte und Obstweine dürfen nur als Zusatz zu den Speisen verwendet werden, auch etwas Liebig's Fleischextrakt und „Eugusal“ sind gestattet. Kaffee, Tee, Kakao nur gelegentlich zum Färben der Milch.

---

**Alle Speisen müssen frisch zubereitet werden. Sobald sie gargekocht sind, müssen sie vom Feuer fortgenommen werden. (Die Verwendung von Kochkisten, Kochhauben sowie das Aufwärmen setzen den Nährwert herab.)**

---

## Medikamente:

1. **Phosphor-Lebertran** 0,02/300,0 (die Ph.-Dosis ist langsam zu senken) oder „Eujecor mit Phosphor“ 0,02/300,0 (letzteres für appetitschwache und gegen den Geruch empfindliche Patienten);  
oder in Abwechslung hiermit **bestrahlte Ergosterine** in schwacher Dosierung.

Nur auf  
ärztliches Rezept!

2. **Mineralogen**, 3mal täglich nach dem Essen einen gehäuften Teelöffel, in Wasser aufschwemmen und mit Holzlöffel gut verrühren.  
**Mineralogen ist kein Salzersatz!**

## Verboten;

Tabak, Alkohol, Kaffee; starker Tee, Kuchen und Süßigkeiten, Schokolade, Kakao; Kochsalz, auch jeder Kochsalzersatz, geräuchertes und gewürztes Fleisch, Wurst, Schinken, Speck, geräucherte oder gesalzene Fische; Essig, Suppenwürzen und Bouillonwürfel; scharfe Käse, Konserven, Eingewecktes.

- 4 Uhr Buttermilch oder Joghurt oder rohe Milch, Brot,  
(Honig), Butter.
- 5 Uhr Obstsaft.
- 6 Uhr evtl. Gemüsesaft.
- 7  $\frac{1}{2}$  Uhr Abendbrot: Obst, Salate, Kartoffeln, Gemüsegang,  
Gemüsesaft.
- 9 Uhr Gemüsesaft.

**Notwendige Geräte**

1. Zitronen- und Orangepresse.
2. Fruchtpresse für Beerenfrüchte aller Art und zum Pressen  
der Gemüse- und Obstpreßsäfte.  
Doch kann man im Notfall die durch die Fleisch-  
maschine oder auf einem Reibeisen zerkleinerten Früchte  
auch in einem Tuch oder in einer Kelter auspressen.
3. Eine einfache oder dreifache Raffel für Rohkost.
4. Eine Hackmaschine für Saftbereitung bei Blattgemüsen.
5. Eine Mühle für Mandeln und Nüsse und zum Zerkleinern  
der Wurzel- und Knollengemüse.
6. Apfelraffel für Diätspeise.
7. Eine Glasreibe zum Zerkleinern von Rohkost.
8. Eine Wurzelbürste zum Säubern der Knollengemüse.
9. Gazebeutel aus Leinen zum Durchsiehen der Gemüse- und  
Obstpreßsäfte.
10. Ein Aryana-Topf (Tafel X).



## KOCHREZEPTE



## Rohe Salate

### 1. Salatsoße

1 Eßlöffel öl, 1 Eßlöffel rohe süße Sahne, 1 Eßlöffel Zitronensaft. Diese Zutaten werden mit einem Beinlöffel oder einem Holzquirl gründlich verquirlt. Hierzu kommt nun je nach Geschmack des einzelnen und nach der Art des Salates 1 Eßlöffel fein gewiegte Salatkräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Estragon, Borasch, Pimpernelle, nach Belieben auch wenig Kerbel). Hat man z. B. im Winter keine Kräuter, kann man sich mit etwas fein gewiegter Zwiebel helfen. Zur Verdeckung des salzlosen Geschmacks kann man der Soße einen halben Löffel Zucker zusetzen.

### 2. Mayonnaise

(nur für Leichtkranke)

1 Eigelb wird tüchtig geschlagen, dann kommt tropfenweise warmes öl (Oliven- oder Sonnenblumenöl) unter beständigem starkem Rühren dazu. Auf 1 Eigelb braucht man etwa  $\frac{1}{2}$  Liter öl. Diese Mayonnaise schmeckt man mit dem Saft einer halben Zitrone und den oben angegebenen Salatkräutern ab und verwendet sie zum Anmachen der Salate, besonders auch der Salate von gekochten Gemüsen.

### 3. Kopfsalat

Der Salat wird sauber verlesen, mehrmals gewaschen und auf ein Sieb zum Abtropfen getan. Kurz vor dem Anrichten vermischt man ihn mit der angegebenen Salatsoße (Nr. 1).

## 4. Kopfsalat mit Tomaten

1 Tomate,  $\frac{1}{2}$  Kopfsalat, Salatsoße (Nr. 1). Die frische feste Tomate wird in feine Scheiben geschnitten, mit dem Kopfsalat vermischt und mit der Salatsoße Übergossen.

Auf dieselbe Weise kann man Kopfsalat mit fein geraffeltem Rettich oder fein geschnittenen Radieschen mischen.

## 5. Endiviensalat

1 kleiner Kopf Endiviensalat wird in Streifen geschnitten und wiederholt gewaschen. Liebt man das Bittere nicht, so kann man ihn ungefähr  $\frac{1}{4}$  Stunde in warmem Wasser liegen lassen. Dann läßt man den Salat abtropfen und macht ihn mit der Salatsoße (Nr. 1) an.

## 6. Chicoreesalat

Je nach Größe braucht man für eine Person 1—2 Chicoreepflanzen. Um dem Chicoreesalat einen Teil seines bitteren Geschmacks zu nehmen, schneidet man am unteren Ende der Pflanzen mit einem spitzen Messer ein keilförmiges Dreieck heraus. Im übrigen verfährt man genau wie beim Endiviensalat (Nr. 5).

## 7. Feldsalat, Brunnenkresse, junger Löwenzahn

Diese drei Salatsorten werden entweder einzeln oder auch miteinander vermischt zubereitet. Auf die Person rechnet man etwa 100 g. Die Salate werden gewaschen, verlesen und mit der Salatsoße (Nr. 1) angemacht.

## 8. Spinatsalat

Der Spinat (etwa  $\frac{1}{2}$  Pfd.) wird gut verlesen, wobei alle Blüten zu entfernen sind, und mehrmals gewaschen. Ist er gut abgetropft



Wurzel- und Knollengemüse werden für die Saftbereitung mit einer Wurzelbürste so lange in warmem Wasser bearbeitet, bis sie sauber sind. Sie werden weder geschrappt noch geschält



vermischt man ihn mit 1 Eßlöffel Öl, 1 Eßlöffel Zitronensaft, etwas geriebener Zwiebel und 1 Messerspitze voll Ingwerpulver.

#### 9. Tomatensalat

Je nach Größe 3—4 feste, reife Tomaten werden in feine Scheiben geschnitten und mit folgender Soße angemacht:

1 Eßl. Öl, 1 Eßl. Zitronensaft,  $\frac{1}{2}$  kleine Zwiebel, fein gewiegt, werden miteinander gut verquirlt. Dazu kommen 1 Messerspitze voll Ingwerpulver und 1 Eßl. fein gewiegte Petersilie.

#### 10. Roher Möhrensalat

a) Zwei mittelgroße Möhren werden auf einer Glasreibe fein gerieben und so zu Tisch gegeben. Auch kann man diese geriebenen Möhren mit Kopfsalat, den man zuvor angemacht hat, mischen.

b) Zwei mittelgroße Möhren, 1 Apfel, gerieben, Salatsoße (Nr. 1) oder Mayonnaise (Nr. 2).

#### 11. Roher Rote-Rüben-Salat

Die Rüben werden gründlich gebürstet, gewaschen und von den schwarzen Stellen befreit. Dann reibt man sie ebenso wie den Apfel mit der Schale auf der Glasreibe und macht diesen Salat mit der Salatsoße (Nr. 1) oder einer Mayonnaise (Nr. 2) an.

#### 12. Rettichsalat, Radieschensalat

$\frac{1}{2}$  Rettich oder 15 bis 20 Radieschen werden gewaschen und mit der Bürste gründlich gereinigt (Radieschen nur gewaschen und geputzt). Dann hobelt man den Rettich fein. (Radieschen schneidet man fein und verwendet die zarten inneren Blättchen mit.) Man

mischt den Salat mit 1 Eßl. Zitronensaft, 1 Eßl. öl und ganz wenig Zucker. Nach Belieben kann man 1 Eßl. süße Sahne dazugeben, die dem Rettich etwas den scharfen Geschmack nimmt.

### 13. Roher Selleriesalat mit Äpfeln

$y_2$  kleiner Kopf Sellerie wird mit einer Bürste scharf bearbeitet, bis er möglichst weiß ist. Dann reibt man ihn auf einer Raffel (Julienne-Raffel) in feine Schnitzel, ebenfalls 1 Apfel mit der Schale. Dazu kommt  $y_2$  kleine Zwiebel, fein gerieben, 1 Eßl. süße Sahne, eine Spur Zucker und  $y_2$  Eßl. fein gewiegte Petersilie. Der geraffelte Sellerie muß sofort in die Soße getan werden oder zum mindesten sofort mit dem Zitronensaft vermischt werden, da er sonst an der Luft braun wird.

### 14. Roher Schwarzwurzelsalat

Die Zubereitung ist dieselbe wie bei Nr. 13.

### 15. Krautsalat

Hierzu verwendet man am besten Weiß- oder Rotkraut, auch kann man beides miteinander mischen. Ebenfalls ist die Zubereitung aus Wirsing möglich.

$\%$  kleiner Krautkopf wird auf einem Hobel möglichst fein geschnitten, dann gewaschen und zum Schluß ganz kurz heiß überbrüht. Man läßt das Kraut abtropfen, tut es in eine Schüssel und stampft es mit einem runden Holzlöffel gründlich durch. Dieses so vorbereitete Kraut wird mit folgender Soße übergossen:

$y_2$  Teel. Senfmehl wird mit 1 Eßl. süßer Sahne verquirlt, dazukommt 1 Eßl. öl, 1 Messerspitze Zucker, 1 Eßl. Zitronensaft und  $y_2$  kleine Zwiebel, fein gerieben. Man vermischt den Salat gründlichst mit der Soße und läßt ihn  $1 y_2$  bis 2 Stunden durchziehen.

## 16. Roher Bohnensalat

(schwer zu vertragen)

10—12 grüne Stangen- oder Wachsbohnen werden fein geschnippelt, nachdem man sie zuvor gereinigt und von den Fäden befreit und leicht abgebrüht hat. Nach dem Abtropfen macht man sie mit der Salatsoße (Nr. 1) an.

## 17. Roher Pilzsalat

(schwer zu vertragen)

$\frac{1}{4}$  Pfd. ganz junge frische Champignons werden geputzt, gewaschen, abgetropft und sehr fein geschnitten. Man macht sie mit einer Soße aus 1 Eßl. Zitronensaft, 1 Eßl. öl und ein wenig geriebener Zwiebel an.

## 18. Roher Erbsensalat

$\frac{1}{2}$  Pfd. junge, frisch gepflückte Erbsen werden von der Hülse befreit, gewaschen und mit Salatsoße oder Mayonnaise angemacht (Nr. 1 und Nr. 2).

## 19. Roher Sauerkrautsalat

100 g Sauerkraut (nach Vorschrift ohne Salz eingemacht, wie in diesem Kochbuch angegeben — s. Gemüse Nr. 29) wird möglichst nicht gewaschen und mit 1 Eßl. öl, 1 Eßl. Zitronensaft,  $\frac{1}{2}$  Teel. Kümmel und einem halben geriebenen Apfel vermischt. Nach Geschmack kann man auch ein wenig Zwiebel dazureiben. Man läßt den Salat 1—2 Stunden durchziehen.

## Gekochte Gemüsesalate

### 1. Blumenkohlsalat

1 kleiner oder  $\frac{1}{2}$  mittlerer Blumenkohlkopf wird im Gemüse- oder Kartoffeldämpfer (nicht in Wasser) weich gekocht. Dann zerlegt man ihn in kleine Röschen und schneidet die Stiele in feine Scheiben. Aus 2 Eßl. süßer Sahne und 1 Eßl. Zitronensaft, 1 Teel. gewiegter Petersilie und etwas geriebener Zwiebel macht man eine Salattunke, mit der man den Blumenkohl übergießt. Sehr gut schmeckt es, wenn man zwischen den Blumenkohl eine kleine Tomate schneidet. Man kann den Salat auch mit einer Mayonnaise (Seite 79) anmachen.

### 2. Lauch- oder Porreesalat

3 große Stangen Lauch werden in 4 cm lange Stückchen geschnitten und in 2 Eßl. Öl weich gedämpft. Aus 1 Eßl. Zitronensaft, 1 Eßl. saurer Milch, etwas Kümmel und ein wenig roh geriebenem Apfel bereitet man eine Salattunke, in der man den Lauch eine Stunde ziehen läßt.

### 3. Roter-Rüben-Salat

2—3 mittlere rote Rüben werden mit der Schale in Wasser weich gekocht, wobei man darauf achten muß, daß die Wurzel nicht abgeschnitten werden darf, da sonst der Saft ausläuft. Sind die Rüben weich, so werden sie geschält und in feine Scheiben geschnitten, die man mit folgender Salatsoße übergießt:

Der Saft einer Zitrone wird mit 1 Eßl. Öl,  $\frac{1}{2}$  kleinen fein gewiegten Zwiebel und etwas geriebenem Meerrettich vermischt. An Stelle des Meerrettichs kann man auch  $\frac{1}{2}$  Teel. Kümmel nehmen. Man läßt den Salat 2 Stunden ziehen.

## 4. Schwarzwurzel- oder Spargelsalat

200 g Schwarzwurzel oder Spargel werden gedämpft und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. Man legt sie alsdann in eine leichte Mayonnaise. Sie darf nicht zu fett sein, kann mit etwas Gemüsebrühe verdünnt werden.

## 5. Erbsensalat

Zarte Erbsen (etwa 100 g ohne Schale gewogen) werden in Butter weich gedämpft (nicht mehr Butter nehmen, als unbedingt nödg, evd. das überflüssige Fett nach dem Dämpfen abtropfen lassen), mit Petersilie überstreut und mit einer Salatsoße aus Zitrone und Sahne (miteinander quirlen!) angerichtet.

## 6. Petersilienwurzel- oder Selleriesalat

Die gedämpften Petersilienwurzeln (150 g) schmecken als Salat am besten mit einer leichten Mayonnaise, die man mit etwas Gemüsebrühe verdünnt hat. Man überstreut den Salat alsdann mit 1 Teel. gewiegter Petersilie.

## 7. Kartoffelsalat

Die mit der Schale im Kartoffeldämpfer gekochten Kartoffeln (2—3 Stück) werden abgezogen und in Scheiben geschnitten. Sie kommen entweder heiß in die Salatsoße, oder die Salatsoße wird heiß über sie gegossen. Alles zusammen muß wenigstens eine Stunde lang vor dem Anrichten durchziehen.

Die Soße bereitet man aus 1 Eßl. Zitronensaft, 1 Eßl. öl (tüchtig miteinander schlagen!) und 1 kleinen geriebenen Zwiebel. Als Gewürz kommt noch Majoran, Senfpulver und nach Geschmack fein gewiegter Schnitdauch hinzu. Um den Salat saftiger zu machen, kann man noch etwas Gemüsebrühe hinzugeben.

## 8. Gemischter Salat

2 gekochte Kartoffeln werden geschält und in Würfel geschnitten. 1 gedämpfte rote Rübe,  $\frac{1}{2}$  roher Apfel (beides klein geschnitten),  $\frac{1}{2}$  fein gewiegte Zwiebel und etwas geriebener Meerrettich werden mit den Kartoffeln gemischt und mit SalatsöÙe oder Mayonnaise angemacht.

**Gemüse**

Noch einmal sei betont: Kein Salz!

Niemals in Wasser kochen, sondern stets nur in Sonnenblumen- oder Olivenöl oder frischer ungesalzener Butter in fest verschlossenem Topf (Aryana oder feuerfester Ton) möglichst kurze Zeit dämpfen. In  $\frac{1}{2}$  bis längstens  $\frac{1}{4}$  Stunde sind alle Gemüse gar, denn da der Siedepunkt des Öles bedeutend niedriger ist als der des Wassers, braucht Öl nicht soviel Hitze wie Wasser, macht die Gemüse aber gar. Bei dieser Zubereitungsweise werden die Aromastoffe und natürlich die Mineralsalze der Gemüse möglichst vollkommen erhalten, können nicht im Dampf wegziehen oder gar durch das Wasser ausgelaugt werden. Dadurch wird das Fehlen des Kochsalzes leichter verdeckt. Die unangenehmen Kohlgerüche werden durch Mitdämpfen eines Stückchens Brot beseitigt.

Kräuter und Zitrone, auch rohe geriebene Zwiebel, die zum Schluß zum Würzen hinzugefügt werden, dürfen nicht mehr mitkochen.

Die Gemüse werden am besten stets frisch zubereitet, dürfen zum Abendessen aber aufgewärmt werden. Kochkisten, Dampfhauben usw. sind verboten. Die Speisen dürfen auf dem Herd nicht längere Zeit warm gestellt werden, sondern müssen, sobald sie gar sind, vom Feuer genommen werden. Reste

können als Salat (Seite 79 ff.) verwendet werden. Konserven dürfen für Kranke nicht verwandt werden.

Man bevorzuge, was die Jahreszeit bietet und im eigenen Lande wächst.

Blattgemüse werden sorgfältig ausgelesen, von allen welken Blättern und Blüten (Spinat) befreit, gründlich gewaschen und auf einem Sieb abgetropft.

Wurzelgemüse dürfen nicht geschält, sondern nur in warmem Wasser mit der Wurzelbürste gründlich bearbeitet werden, bis sie sauber sind. Schlechte Stellen werden mit dem Messer entfernt. Zerkleinert werden sie für Schwerkranke am einfachsten und schnellsten auf dem Gemüsehobel (Reibe), was noch den Vorteil des schnelleren Garwerdens hat; doch können sie auch behebzig geschnitten werden.

### 1. Spinat

$\frac{1}{2}$  Pfd. junger Spinat wird nach dem Verlesen, Waschen und Abtropfen roh durch die Hackmaschine getrieben oder fein gewiegt. 1 Eßl. Butter läßt man im Kochtopf zergehen, gibt ein wenig fein geriebene Zwiebel hinein, die man mit dem Spinat 5—10 Min. dämpfen läßt. Man bindet den Spinat mit 1 Teel. Semmel- oder Zwiebackkrumen, läßt alles zusammen noch einmal durchkochen und schmeckt damit ein wenig geriebene Muskatnuß, etwas geriebenen Apfel oder Apfelsaft ab. Gut schmeckt es auch, wenn man ein paar Scheiben Tomaten mit dem Spinat dünstet.

### 2. Mangold

$\frac{1}{2}$  Pfd. Mangold wird von den Stielen befreit und wie Spinat zubereitet (Nr. 1). Ausnahmsweise muß man dieses Gemüse wegen des herben Geschmacks kurz überbrühen. Die Stiele schneidet man in feinste Scheiben und gibt sie zwischen das Gemüse oder bereitet

sie allein. Zu diesem Zwecke schneidet man sie in fingerlange Stücke, dämpft sie in 1—1 1/2 Eßl. öl weich und gibt sie mit etwas Zitronensaft übergossen zu Tisch. Die Tunke verquirlt man mit 1 Eßl. süßer Sahne, etwas Muskat und 1 Teel. gewiegter Petersilie.

### 3. Salatgemüse

Je nach Größe braucht man etwa 2 Salatköpfe. Die festen inneren Köpfechen werden mit etwa 30 g Butter weich gedämpft. Die Tunke vermischt man mit etwas geriebener Zwiebel, ein wenig Muskat, 1 Eßl. Sahne und 1 Teel. Semmelkrumen. Nach Belieben kann man ein paar Tropfen Zitronensaft hinzugeben.

### 4. Sauerampfer, Löwenzahn (im Frühling)

werden wie Spinat zubereitet. Beim Anrichten kann man je nach Geschmack mit den Gewürzzutaten wechseln: entweder rohe, geriebene Zwiebeln oder Muskat oder Ingwerpulver oder mit Zitrone verquirlte Sahne. Bei Sauerampfer kann man auch einige Rosinen mitdämpfen.

### 5. Chicoree, Fenchel

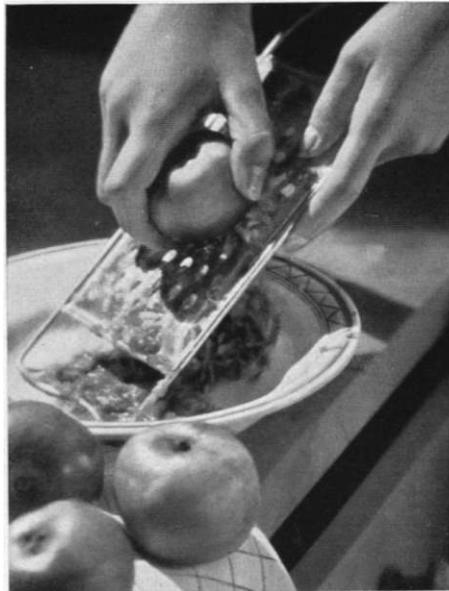
Beim Chicoree muß beim Putzen am unteren Ende das Bittere mit einem spitzen Messer kegelförmig ausgeschnitten werden. Beide Gemüse haben schon so viel eigenen Geschmack, daß man nach dem Dämpfen in Butter oder öl nur etwas Zitrone beim Anrichten daraufzuträufeln braucht.

### 6. Junge Erbsen

Junge Erbsen werden nur in Butter weich gedämpft und mit fein gewiegter Petersilie angerichtet. Nach Wunsch kann man einige Tropfen Zitronensaft hinzufügen und etwas süße Saline, aber vorsichtig, daß der feine Geschmack nicht leidet!



Oben: Der ungeschälte rohe Apfel wird auf einer Glasreibe gerieben, da in der Schale der Frucht und dicht darunter wertvolle Vitamine lagern



Rechts: Im Notfall genügt auch eine gewöhnliche Metallreibe. Es ist hierbei auf peinlichste Sauberhaltung der Geräte zu achten



## 7. Grüne Bohnen

a) Grüne Bohnen oder Wachsbohnen werden von den Fäden befreit, gewaschen, geschnippelt oder gebrochen und mit (evtl.) Bohnenkraut, fein geschnittenen Zwiebeln in Butter oder Öl weich gedämpft. Vor dem Anrichten fügt man noch fein gewiegte Petersilie und Küchenkräuter und etwas rohe geriebene Zwiebel oder Knoblauch hinzu.

b) Man kann die Bohnen auch zusammen mit Zwiebeln und Äpfeln oder Tomaten oder Gurken schmoren und mit Sahne (Milch) und etwas Zitronensaft abschmecken.

## 8. Tomaten

3—4 **Vollreife** Tomaten werden als ganze Früchte mit Haut mit einer kleingeschnittenen Zwiebel und, wenn möglich, etwas fein gewiegtem Sellerielaub in Öl oder Butter gedämpft. Es empfiehlt sich, die Zwiebel schon vorher anzuschmoren, da sie längere Zeit braucht als die Tomaten. Zum Schluß kommt fein gewiegte Petersilie und nach Geschmack etwas Zitronensaft hinzu.

## 9. Gurken

1 **Vollreife** Gurke (man bevorzuge lange, schlanke) wird geschält, der Länge nach mittendurchgeschnitten, mit einem silbernen Löffel die Kerne herausgeschabt, in Stücke geschnitten und mit kleingeschnittenen Zwiebeln und Tomaten in **Öl** gedämpft. Statt Tomaten kann man auch Küchenkräuter nehmen. Als Gewürz kommt Zitrone, Dill, etwas brauner Zucker und Senfpulver dazu, evtl. noch ein wenig geriebene rohe Zwiebel.

## 10. Kürbis

Schälen, mit einem silbernen Löffel die Kerne entfernen und zerschneiden, in Öl dämpfen, mit Ingwerpulver und etwas braunem Zucker und Zitronensaft abschmecken.

## 11. Spargel

wird geschält, in wenig Wasser gekocht auf schwachem Feuer. Wasser abgießen zur Soße. Angerichtet entweder ganz als Stangen mit frischer Butter oder in Stücke geschnitten mit holländ. Soße. Nach Bedarf einige Tropfen Zitrone darüber.

## 12. Schwarzwurzeln

$\frac{1}{2}$  Pfd. Schwarzwurzeln werden sorgfältig geputzt (geschabt) und in M $\ddot{u}$ ch oder Zitronenwasser eingelegt. Dann werden sie in Stücke geschnitten und in Butter gar gedämpft. Vor dem Anrichten gibt man noch etwas Milchsoße hinzu (Seite 104), aber nur so viel, daß die Schwarzwurzeln gerade bedeckt werden, nicht etwa darin schwimmen.

## 13. Möhren

a) 200 g junge Möhren werden gründlich gebürstet, fein geschnitten oder auf der Gemüseraspel gerieben und in öl oder Butter weich gedämpft, mit viel gewiegter frischer Petersilie angerichtet. Wer den süßlichen reinen Möhrengeschmack nicht liebt, kann als Gewürz entweder etwas rohe geriebene Zwiebeln oder etwas geriebenen Meerrettich oder einige Tropfen Zitrone hinzufügen.

b) Älteren Möhren fügt man nach dem Dämpfen in öl etwas mit Zitrone gequirlte M $\ddot{u}$ ch (Sahne) und reichlich fein gewiegte Petersilie hinzu.

## 14. Stielmus (Streifrüben)

125 g Stengel der Streifrüben werden oberflächlich von den Blättern abgestreift, ganz kurz geschnitten (etwa 1 cm), heiß überbrüht und abgetropft, dann in öl gedämpft. Wenn sie halb weich

sind, kommt etwa die gleiche Menge geschälter, in Scheiben geschnittener Kartoffeln dazu; beides wird unter öfterem Umschwenken gar gedämpft. Beim Anrichten gibt man gequirlte saure Milch oder Buttermilch oder mit Zitrone verquirlte süße Sahne dazu. Bei Verwendung von Buttermilch kann man noch etwas frische Butter hinzufügen.

#### 15. Teltower Rübchen

Man bräunt etwas weißen Zucker in Butter, fügt etwa 200 g kleingeschnittene Rübchen nach dem Reinigen und Abtropfen hinzu und dämpft sie gar; nach Geschmack etwas Zitronensaft.

#### 16. Mairüben, Steckrüben (Kohlrüben)

werden ebenso wie Teltower Rübchen (Nr. 15) zubereitet.

#### 17. Petersilienwurzeln

Die noch zarten (nicht holzigen) Wurzeln werden gründlich gebürstet, in kleine Scheiben geschnitten und in öl gedämpft. Man kann dies Gemüse entweder mit etwas geriebener roher Zwiebel und fein gewiegter Petersilie abschmecken oder mit holländ. Soße anrichten. Kalt ein ausgezeichneter Salat.

#### 18. Selleriegemüse

Die Knollen werden in Wasser kräftig gebürstet, bis sie möglichst weiß sind, dann in Scheiben geschnitten und mit etwas fein gewiegten Sellerieblättern und Porree in öl oder Butter gedämpft. Wer will, kann das Selleriebrühen auch weglassen. Zuletzt kommt etwas Zitronensaft dazu.

## 19. Rote Rüben

200 g rote Rüben werden gewaschen, ganz gekocht; wenn sie weich sind, schält man sie, schneidet sie in kleine, fingerdicke Stücke oder Scheiben. Zwiebeln und Äpfel gibt man zerschnitten hinzu und dämpft das Gemüse in Butter oder Öl. Die fertigen roten Rüben werden mit Zitrone und geriebenem Meerrettich abgeschmeckt. Statt Meerrettich kann man auch etwas Anis oder Kümmelkörner mitschmoren.

## 20. Kohlrabi

a) 2 bis 3 Kohlrabi werden wie üblich geschält, in feine Scheiben geschnitten und mit den zarten grünen Kohlrabiblättern zusammen in Öl gedämpft. Als Gewürz kommt etwas Muskat hinzu, süße Sahne und etwas Mehl.

b) Man kann auch Knollen und Blätter getrennt schmoren, schmeckt dann die Kohlrabi mit Sahne oder Milch ab und legt das in Butter oder Öl geschmorte kleingeschnittene Grün herum.

## 21. Blumenkohl

a) wird geputzt wie gewöhnlich, mit kochendem Wasser überbrüht und auf einem Sieb abgetropft. Will man den Blumenkohl nur in Öl dämpfen, was ausgezeichnet schmeckt und jedes Gewürz entbehrlich macht, so braucht man dazu sehr viel Öl, da er leicht anbrennt. Man muß ihn auch öfter schwenken. Es empfiehlt sich, den Kohl in einzelne Röschen zu zerlegen. Sie werden goldgelb und etwas glasig und dürfen ja nicht zu weich gedämpft werden. Das überflüssige Öl kann dann anderweitig bei Bratkartoffeln verwendet werden.

b) Blumenkohl im Gemüsedämpfer mit etwas Zitrone weich dämpfen, beim Anrichten mit holländ. Tunke oder brauner Butter mit gerösteten Semmelkrumen übergießen.

c) Man kann den Blumenkohl auch mit Tomaten und kleingeschnittenen Zwiebeln zusammen dämpfen, wodurch man gleich eine schmackhafte Tunke erhält, die man mit etwas Fleischextrakt oder Zitronensaft abschmeckt.

#### 22. Rosenkohl

200 g Rosenkohl sorgfältig putzen, abtropfen und in Butter dämpfen. Als Gewürz etwas Muskat, süße Sahne, geriebene Äpfel.

#### 23. Weißkohl

% Pfund Weißkohl wird gehobelt, mit Öl, Zwiebeln und viel Äpfeln gedämpft, ein Stückchen Brot läßt man mitdämpfen. Beim Anrichten kommt nach Bedarf Zitronensaft und geriebene Zwiebeln daran.

#### 24. Rotkohl

% Pfd. Kohl wird vorbereitet wie Weißkohl, dann in Öl gedämpft, dem sofort viel fein geschnittene Äpfel, Zwiebeln und Zitronenscheiben ohne Schale hinzugefügt werden. Reichlich Johannisbeer- oder Himbeersaft (selbst eingemacht), etwa 1 Tasse voll auf einen großen Kohlkopf, und Zucker nach Geschmack werden vor dem Anrichten daruntergerührt.

#### 25. Wirsing

% Pfd. Wirsing wird geputzt, in kleine Stücke geschnitten, überbrüht, abgetropft, in Öl gedämpft und mit etwas Muskat oder Kümmel abgeschmeckt.

#### 26. Grünkohl

$\frac{1}{2}$  Pfd. Kohl wird geputzt, gewaschen, abgebrüht, zum Abtropfen hingestellt und wie Spinat (Nr. 1 oder 2) zubereitet.

## 27. Porree oder Lauchgemüse

a) 3 dicke weiße Lauchstengel werden von den harten, grünen Blättern befreit, tüchtig gewaschen, fest neben- und aufeinander in den Aryanatopf in heißes öl gelegt und weich gedämpft. Dann werden sie vorsichtig herausgenommen, wie Stangenspargel auf einer Platte serviert und mit reichlich Zitronensaft angerichtet.

b) Der vorbereitete Lauch wird in feine Streifen geschnitten und in öl und Zwiebeln weich gedämpft. Dann bereitet man eine MÜchtunke: Mehl wird in Milch und Butter geschwitzt und Milch nachgefüllt, mit etwas Zitrone und geriebenen Äpfeln abgeschmeckt. Diese Tunke gießt man über den weichgedämpften Lauch, nicht zu viel, nur daß das Gemüse leicht gebunden ist.

## 28. Zwiebeln

a) Mittelgroße Zwiebeln werden geschält und als ganze Früchte in viel öl weich gedämpft. Ausgezeichnet als Beüage Kartoffelbrei

b) Zwiebeln werden geschält, klein geschnitten und zusammen mit kleingeschnittenen Äpfeln in öl gedämpft.

## 29. Sauerkraut, ohne Salz einzulegen

Das Kraut wird in gewohnter Weise geschnitten und in ein Faß oder einen Steintopf fest eingedrückt. Wer den Geschmack liebt, kann einige Wacholderbeeren auf die unterste Krautschicht legen. Dann gießt man heißes Wasser (40—48 Grad R.) darauf, daß es einige Zentimeter hoch darübersteht, und sorgt dafür, daß dieser Wasserstand immer der gleiche bleibt. Das Wasser darf aber keinesfalls kochend sein, da sonst das Pflanzeneiweiß, das durch seine Umsetzung die MÜchsäuregärung bewirkt, gerinnen würde. Mit Brett und Stein beschwert stellt man das Kraut in den Keller, wo es in zwei bis drei Wochen seine gehörige Säure erlangt. — In

einem Steintopf eingemachtes Kraut, welches man neben den Herd stellt, ist schon nach einer Woche gebrauchsfertig.

Ohne Salz eingemachtes Kraut ist viel weicher und braucht nur ganz kurze Zeit zum Kochen. Es ist leichter zu verdauen und wird daher auch von älteren Leuten und solchen mit schwachem Magen vertragen.

### 30. Gekochtes Sauerkraut

200 g Sauerkraut (nach obiger Vorschrift eingemacht) werden in 2 Eßl. Öl mit % geriebenem Apfel und % geriebener Zwiebel zusammen 10 Min. gedämpft. Nach Belieben kann man noch etwas Kümmel hinzugeben.

### 31. Kastanien oder Maronen

(schwer zu vertragen)

a) Man schneidet die braune Schale der Kastanien ein und bäckt sie auf einem Blech im heißen Ofen gar. Dann schält man sie und reicht sie mit frischer Butter.

b) Die Kastanien werden einige Minuten in kochend heißes Wasser gelegt (aber nicht gekocht), bis sich Schale und Haut leicht mit einem Messer entfernen lassen. Dann werden sie in viel Butter im Aryanatopf gedämpft oder auch in der Pfanne gebraten. Gewürze überflüssig.

### 32. Kastanienpüree

(schwer zu vertragen)

Die geschälten Kastanien (s. 31b) werden in wenig Wasser mehlig gekocht, dann zerstampft oder durch den Kartoffelquetscher gegeben und mit süßer Sahne oder heißer Milch und frischer Butter zu einem weichen Brei verrührt.

## Gemischte Gemüse

Zusammenstellungen von Gemüsen bleiben dem Geschmack und der Phantasie des einzelnen überlassen. Besonders zu empfehlen sind folgende:

1. Junge Erbsen, Möhren oder Karotten und Spargel werden einzeln fertiggemacht, dann gemischt und mit gewiegener Petersilie und einigen Tropfen Zitrone angerichtet.

2. Sämtliche Blattgemüse wie Spinat, Mangold, Löwenzahn und Sauerampfer eignen sich gut zur Mischung untereinander. Ist Sauerampfer dabei, so kann man Rosinen mitschmoren, um den Geschmack abzurunden.

3. Tomaten, Gurken, rohe Kartoffeln, alles klein schneiden und in Öl dämpfen. Mit Zitrone und süßer Sahne oder Milch und etwas braunem Zucker abschmecken.

4. Bohnen, grüne oder gelbe, geschnippelt oder gebrochen, Äpfel und Möhren werden nach dem üblichen Putzen und Zerkleinern in Butter oder Öl gedämpft.

5. Sellerie, Petersilienwurzeln, Möhren (alles reinigen), junger Wirsing (überbrühen) werden auf der Gemüseraspel zerkleinert und zusammen mit kleingeschnittenem Porree in Öl gedämpft. Würzen, wenn überhaupt nötig, mit etwas geriebener, roher Zwiebel.

6. Sellerie, Porree, Petersilienwurzeln, Möhren und Kartoffeln werden nach tüchtigem Abbürsten fein geschnitten oder auf der Gemüseraspel geraspelt, in Öl oder Butter gedämpft. Etwas Gemüsebrühe kann darangegossen werden, damit es saftiger wird. Man kann das Ganze, ähnlich wie Kartoffelpüree, zu steifem Brei zerstampfen, den man mit viel in Butter goldbraun gedämpften Zwiebeln anrichtet.



Die verschiedenen Gemüse für gemischten Salat werden mit der Rohkostmaschine zerkleinert



7. In Scheiben geschnittene rohe Kartoffeln werden in öl angedämpft; nach 5—10 Minuten werden kleingeschnippelte Äpfel daraufgelegt und alles miteinander gargedünstet. Zuletzt werden viel in Butter goldgelb geschmorte Zwiebeln darübergegossen und alles miteinander vermischt.

## Gemüse-Gerichte

### Gefüllte Gemüse

Zur Füllung eignen sich alle Flocken als Grundlage wie: Hafer-, Weizen-, Grünkern- und Reisflocken, auch Reis und geriebenes Brot. Man kann die Füllungen, die in den nachfolgenden Rezepten beschrieben werden, für die verschiedenen zu füllenden Gemüse gebrauchen und beliebig wechseln.

#### 1. Gefüllte Tomaten

2—3 reife, aber feste, nicht zu kleine Tomaten werden gründlich abgerieben, mit scharfem Messer oben ein kleiner Deckel abgeschnitten und das saftige Innere entfernt. Die so ausgehöhlten Tomaten werden mit einer Reisfüllung gefüllt, mit dem Deckel wieder zugedeckt und im Aryana-Topf in öl oder Butter einige Minuten gedämpft.

Die Reisfüllung besteht aus 2 Eßl. gut ausgequollenem Reis, der mit gedämpften Zwiebeln, gewiegter Petersilie evd. Schnittlauch und nach Geschmack mit etwas Parmesankäse vermischt wird. Man kann auch noch das Ausgehöhlte der Tomaten und fein gewiegte Zwiebeln unter den Reis mischen.

#### 2. Gefüllte Sellerie

2 kleine, zarte Sellerieknollen werden nach Vorschrift gereinigt, ausgehöhlt und mit folgender Füllung versehen:

Weizenflockenfüllung. 1 gehäufte Eßl. rohe Weizenflocken wird mit Milch und  $\frac{1}{2}$  gequirtem Eigelb eingeweicht, so daß ein dicker Brei entsteht. Dieser wird mit etwas kleingeschnittener Zwiebel (gedämpft) und mit etwas Fleischextrakt gewürzt. Man kann die Weizenflocken auch in Gemüsebrühe einweichen. Die gefüllten Knollen werden in reichlich Öl im Aryana-Topf geschmort und mit einigen Tropfen Zitrone angerichtet.

### 3. Gefüllte Kohlrabi

2—3 zarte Kohlrabi werden geschält und ausgehöhlt. Hierzu paßt am besten eine Haferflockenfüllung. 1 gehäufte Eßl. rohe Haferflocken wird mit Gemüsebrühe verrührt und zu dickem Brei ausgequellt. Diesen Brei vermischt man mit fein gewiegten, gedämpften Zwiebeln evtl. etwas Tomatenmark, füllt ihn in die Kohlrabi und schmort wie oben. Auch das fein gewiegte Innere kann gedämpft und als Füllung mitverwandt werden.

### 4. Krautwickel oder Kohlrouladen

6—8 große Blätter vom Weißkohl werden gewaschen und überbrüht, einige Minuten stehengelassen und abgetropft.

Mittlerweile wird folgende Füllung bereitet: 1 fein gewiegte Zwiebel wird in Butter oder Öl mit einer Tomate gedämpft und mit so viel rohen Weizen-, Hafer- oder Grünkernflocken vermenget, daß es einen steifen Brei gibt. Nun legt man die Kohlblätter (die großen einzeln, die kleinen evtl. zu 2 oder 3) auf ein Brett, gibt etwa 1 Eßl. Füllung darauf und umwickelt dieselben mit den Blättern. Die fertigen Kohlwickeln umschnürt man mit einem Baumwollfaden, der vor dem Servieren entfernt wird. Dann legt man sie nebeneinander auf eine Pfanne oder in den Aryana-Topf, bräunt sie auf scharfem Feuer in wenig Butter auf beiden Seiten an, gibt dann noch mehr Fett hinzu, deckt sie zu und schmort sie gar.

### 5. Gefüllte Gurken

2 kleine Gurken werden geschält, der Länge nach durchgeschnitten und mit silbernem Löffel die Kerne ausgeschabt. Dann wird eine Semmelbröselfüllung bereitet: 1 gewiegte Zwiebel und 2 Tomaten schmort man miteinander, dickt sie mit geriebenen Semmeln zu steifem Brei, rührt  $\frac{1}{2}$  Eigelb darunter und füllt die Masse in die Gurken; das Ganze kurze Zeit in Öl dämpfen (im Aryana-Topf oder Ofen). Beim Anrichten träufelt man nach Bedarf noch einige Tropfen Zitrone darüber.

### 6. Gefüllte Kartoffeln

Von 2 rohen, dünn geschälten Kartoffeln schneidet man oben und unten ein Stückchen ab, damit sie besser stehen können, und höhlt sie aus. Das obere Stück wird als Deckel verwandt, nachdem die ausgehöhlten Kartoffeln mit einer Gemüsefüllung gefüllt worden sind. Es eignen sich dazu gedämpfte Möhren, Spinat, Sellerie, Blumenkohl, Tomaten, Porree, Petersilienwurzeln, Zwiebeln (siehe Gemüserezepte). Nur empfiehlt es sich, diese Gemüse zur Füllung klein zu wiegen. Die so gefüllten Kartoffeln werden nebeneinander in den Aryana-Topf gelegt und in Öl gargedämpft.

## Bratlinge

### 1. Selleriebratlinge

Eine zarte Sellerieknolle wird so lange mit der Wurzelbürste bearbeitet, bis sie ganz weiß ist. Nicht saubere Stellen mit dem Messer ausschneiden. Der Sellerie wird dann in etwa  $\frac{1}{2}$ —1 cm dicke Scheiben geschnitten, mit geschlagenem Eigelb und Zwiebackbröseln paniert und in der Pfanne in Öl auf beiden Seiten goldbraun gebraten. Diese Scheiben sind in wenigen Minuten gar, was man durch Einstechen mit der Gabel feststellen kann, und sind eine

wohlschmeckende und hübsch aussehende Beilage zu Salaten und Kartoffelspeisen; die gleichen Bratlinge kann man von Kohl- oder Steckrüben herstellen.

### 2. Mohrrübenbratlinge

100 g rohe geriebene Möhren werden mit 1 Eigelb und nur so viel rohen Weizenflocken gemischt, daß eine haltbare Masse entsteht, die ebenso wie Kartoffelpuffer löffelweise auf beiden Seiten goldbraun gebraten wird. Würzen überflüssig, da gut von Geschmack.

### 3. Püzbratlinge

(schwer zu vertragen)

a) Große Pilze können nach dem Putzen und Waschen in Längsscheiben geschnitten, mit Eigelb und Zwiebackbrösel paniert und in der Pfanne gebraten werden. Man kann entweder etwas Zwiebel mitbraten oder die Pilze mit etwas Zitrone beträufeln.

b) Kleinere Pilze werden gewiegt, mit geschnittener Zwiebel in öl gedämpft und mit Weizenflocken und Eigelb zu dickem Brei vermennt. Aus dieser Masse werden kleine Frikadellen geformt und in einer Pfanne in öl gebraten.

## Gemüse-Aufläufe

### 1. Blumenkohlaufauf

a) Der in öl gedämpfte Blumenkohl (siehe Gemüse) wird mit gut ausgequollenem Reis schichtenweise in eine Backform gelegt, die eingefettet ist, mit in Milch gequirldem Eigelb übergossen, geriebenem Schweizerkäse oder Parmesan und einigen Butterflöckchen überstreut und im Ofen überbacken.

b) Man kann den Blumenkohl auch mit gedämpften Tomaten **und** geschmorten Zwiebeln mischen. Ebenso wie im vorigen Rezept mit unpoliertem, gut ausgequollenem Reis schichtenweise in die Backform füllen, mit Eigelb und Milch übergießen und überbacken.

## 2. Auflauf von Kartoffelsellerie, Kartoffelporree, Kartoffel-tomaten, Kartoffelmeerrettich, Kartoffelkohl

Gekochte und geschälte Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten und schichtweise mit gedämpftem Sellerie oder Porree oder Tomaten mit Zwiebeln oder Meerrettich oder Kraut in gut geölte Backform gegeben; es wird reichlich gequirlte saure Milch oder Buttermilch darübergegeben, obenauf einige Butterflöckchen gelegt und im Ofen überbacken.

## 3. Zwiebelauflauf

Die geschälten, fein geschnittenen und in öl gedämpften Zwiebeln werden mit gequirtem Ei und rohen Weizenflocken gemischt und in einer Auflaufform überbacken.

## 4. Pilzaufauf

Mit Zwiebeln in öl gedämpfte Pilze werden schichtweise mit ausgequollenem Reis oder gekochten Makkaroni in eine gut geölte Backform gegeben, mit in Milch gequirtem Eigelb Übergossen und im Ofen überbacken.

## 5. Gemüseauflauf

Beliebige gedämpfte Gemüse werden einzeln oder gemischt fein gewiegt, mit Eigelb, Milch oder Gemüsebrühe und Weizenflocken vermengt und in einer Auflaufform im Ofen überbacken.

## Kartoffel-Gerichte

Die Kartoffel ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Sie soll möglichst in der Schale gekocht werden, da ebenso wie bei den Wurzeln unmittelbar unter der Schale die meisten Vitamine und Mineralsalze liegen. Also darf man sie nur mit der Wurzelbürste reinigen. Es gilt das gleiche wie bei den Gemüsen:

Nicht in Wasser kochen, sondern entweder im Kartoffeldämpfer kochen oder im Ofen auf einem Backblech backen oder im Aryana-Topf in Öl dämpfen.

### 1. Gekochte Kartoffeln

a) Pellkartoffeln. Die im Wasser gut gebürsteten Kartoffeln werden im Kartoffeldämpfer mit Kümmelkörnern gekocht.

b) Petersilienkartoffeln. Pellkartoffeln werden abgepellt und vor dem Anrichten mit viel kleingewiegter Petersilie und einem großen Stück salzloser Butter durchgeschwenkt.

### 2. Gebackene Kartoffeln

a) Die nach Vorschrift gereinigten Kartoffeln werden abgetrocknet und auf einem geölten Backblech bei mäßiger Hitze im Backofen gargebacken.

b) Die Kartoffeln werden gründlich im Wasser gebürstet und abgetrocknet. In kleine Stückchen geschnitten legt man sie auf ein nur wenig geöltes oder gebuttertes Backblech und bäckt sie in wenigen Minuten auf beiden Seiten im Ofen gar.

### 3. Gedämpfte Kartoffeln

a) Roh (Pommes frites). Die rohen geschälten Kartoffeln werden in fingerlange Stücke geschnitten und auf einem Sieb in siedendes Öl getaucht, bis sie goldgelb und gar sind. Nach Geschmack kann man etwas rohe Zwiebel in das Öl reiben.

b) Gekocht. Abgeschälte Pellkartoffeln werden kalt in Würfel geschnitten und in einer Pfanne mit kleingeschnittenen Zwiebeln in viel Öl oder Butter gebraten. Als Gewürz kommt Kümmel (Körner oder Pulver) oder Majoran hinzu.

### 4. Kartoffelschnee (Brei)

Die im Kartoffeldämpfer gekochten Kartoffeln werden geschält und noch heiß durch den Kartoffelquetscher gedrückt. Dieser Kartoffelschnee wird in einem Topf mit heißer Milch und frischer ungesalzener Butter tüchtig geschlagen und mit viel goldgelb gebratenen Zwiebeln angerichtet.

### 5. Kartoffelbällchen

Reste von Kartoffelbrei werden mit Eigelb vermischt, mit geriebenem Muskat oder geriebener Zwiebel gewürzt und zu kleinen Bällchen geformt. Diese werden mit Zwiebackkrumen paniert und schwimmend in Öl goldbraun gebraten.

### 6. Béchamelkartoffeln

Fein geschnittene Zwiebeln werden in viel frischer, ungesalzener Butter sehr langsam gedämpft, so daß sie ganz hell bleiben. Dann wird etwas Mehl damit verrührt und heiße Milch hinzugegeben, die aber nicht mehr mitkochen darf. In diese Soße kommen nun die gekochten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln; mit etwas Zitronensaft abschmecken.

## 7. Kartoffelpuffer

Die gründlich gebürsteten Kartoffeln werden (die jungen mit der Schale, die alten dünn geschält) roh auf einer Reibe gerieben, mit roher, geriebener Zwiebel gewürzt und wie kleine Pfannkuchen löffelweise in der Pfanne in öl oder Butter auf beiden Seiten goldbraun gebraten. Wenn man will, kann man auch in jedem Pfannkuchen eine dünne Scheibe rohe Zwiebel mitbraten. Sind die Kartoffeln sehr wässerig, so muß man die sich schnell absondernde Flüssigkeit vor dem Braten abschöpfen.

## Soßen

## 1. Mehlschwitze

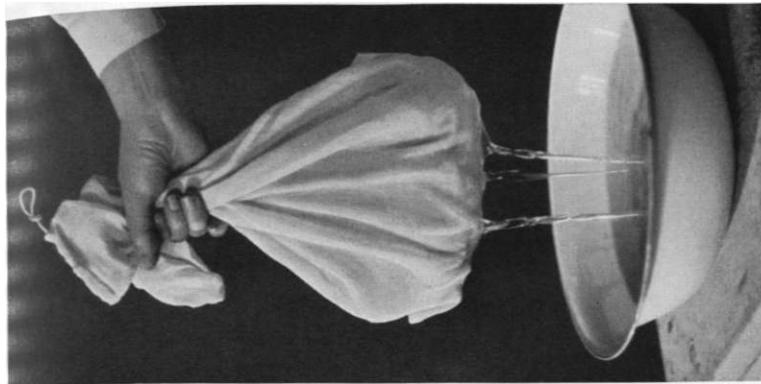
Alle Soßen werden mit möglichst wenig Mehl bereitet. Auf 3 Eßl. öl oder frische, ungesalzene Butter kommt etwa 1 Teelöffel Mehl, das lange, etwa 5—10 Minuten, auf dem Feuer schmoren muß, damit es ganz sämig wird.

## 2. Milchsoße

Die eben beschriebene Mehlschwitze kann mit Milch aufgefüllt werden. Diese Milchsoße kann man nach Geschmack zu Gemüsen verwenden.

## 3. Gemüsebrühe

Zum Auffüllen der Mehlschwitze verwendet man meistens Gemüsebrühe. Diese stellt man her, indem man Möhren, Sellerie (Knolle und Blätter), Porree, Petersilienwurzeln, Zwiebeln, junge Bohnen, Schoten, Wirsing, was man gerade hat, in feine Scheiben schneidet und in Fett röstet, bis sie goldbraun sind. Dann werden sie in wenig Wasser ausgekocht. Diese Brühe wird durch ein Sieb



Links: Die zerkleinerten Gemüse werden zur Gewinnung des Saftes in einer Spindel- presse ausgepreßt



Rechts: Obstsaft wird nach dem Auspressen durch einen Gazebeutel filtriert. Für Schwettranke muß jeder Saft nach dem Auspressen noch einmal filtriert werden



gegeben und evtl. noch mit geriebenen Zwiebeln und Küchenkräutern abgeschmeckt.

#### 4. Selleriesoße

Die Knollen werden gut gebürstet und mit der Schale gerieben. Dieses Reibsei zusammen mit den fein gewiegten Herzblättern in reichlich frischer Butter und wenig Mehl (siehe oben) dämpfen und dann mit Gemüsebrühe auffüllen. Zitrone nach Geschmack.

#### 5. Meerrettichsoße

a) Viel Butter, wenig Mehl (siehe oben) werden einige Minuten zusammen gedämpft. Dazu kommt der geriebene Meerrettich, den man nicht mehr kochen läßt. Nach Geschmack mit Milch oder Gemüsebrühe aufgefüllt und mit etwas Zitronensaft abgeschmeckt.

b) Meerrettich und Äpfel werden auf der Glasreibe fein gerieben und mit süßer Sahne verrührt. Diese Soße schmeckt ausgezeichnet zu Fisch und Kartoffelbrei.

#### 6. Tomatensoße

Etwas fein gewiegte Zwiebel wird in viel Butter halbweichgedämpft; dann fügt man kleingeschnittene rohe Tomaten hinzu, läßt gardämpfen und rührt das Ganze durch ein Sieb. Abschmecken mit etwas geriebener Zwiebel und nach Bedarf einige Tropfen Zitrone und evtl. etwas Zucker.

#### 7. Pilzsoße

Zur Pilzsoße läßt man fein geschnittene Zwiebeln mit der Butter und dem Mehl (siehe Mehlschwitze) mitdämpfen. Je nach Art der Pilze müssen die Zwiebeln evtl. etwas länger dämpfen und die Pilze erst später hinzugefügt werden. Auffüllen mit Gemüsebrühe.

## 8. Senfsoße

Genau wie Meerrettichsoße. Nur wird statt Meerrettich Senfpulver verwandt. Abschmecken mit Zitronensaft, Apfelsaft und etwas braunem Zucker.

## 9. Petersilien-, Schnittlauch-, Dill-, KorbelsöÙe

Bei diesen KräutersöÙen läÙt man erst Butter und Mehl und evtl. etwas Zwiebeln schmoren, füllt mit Gemüsebrühe auf und gibt die gewiegten Kräuter erst zuletzt hinzu, so daß diese nicht mehr mitkochen. Man kann diese Kräuter entweder einzeln verwenden oder auch nach Geschmack mischen.

**Getreide-Gerichte**

## Flockenspeisen

## 1. Flocken

Flocken werden roh als Zuspeise zu Obst, Kompott und saurer Milch gegeben. Als Beilagen zu Salaten und Gemüse können sie in Form von Bratlingen bereitet werden. Hierzu überbrüht man die Flocken (Hafer-, Weizen-, Grünkern- oder Reisflocken) mit kochendem Wasser oder besser Gemüsebrühe und läÙt sie quellen, bis ein steifer Brei entsteht, den man mit viel in öl gedämpften, fein gewiegten Zwiebeln und Eigelb vermischt. Als Würze fügt man entweder Tomatenmark oder fein gewiegte Küchenkräuter und geriebenen Meerrettich hinzu. Aus dieser Masse formt man kleine Frikadellen, die man mit Zwiebackbrösel paniert und in einer Pfanne in öl oder Butter brät. Selbstverständlich kann man auch gewiegte Pilze (siehe Pilzbratlinge) oder nach Geschmack ein beliebiges anderes gedämpftes Gemüse unter die Masse mischen.

## 2. Brei

Als Brei eignet sich frisch geschroteter Weizen oder Grünkern besonders gut. Man läßt ihn gut ausquellen und richtet ihn mit viel in Butter oder Öl gedünsteten Zwiebeln an.

## 3. Hafergrütze

Die Grütze wird abends eingeweicht, über Nacht stehen gelassen und eine Stunde auf gelindem Feuer langsam gekocht. Die Milch wird roh darangegeben, darf nie mitkochen. Nach Bedarf ein Stück frische, ungesalzene Butter dazu.

## Reis

Unpolierter Naturreis wird nach dem Waschen in etwas heißes Öl gegeben, einige Minuten so gedämpft und dann nur soviel Wasser dazugegossen, wie der Reis aufnehmen kann, bis er ausgequollen ist. Dieser ausgequollene Reis kann nun mit gedämpften Tomaten oder geschmorten Äpfeln oder Kompott oder einer beliebigen Soße gereicht werden.

### 1. Risotto

Der Reis wird statt in Wasser in Gemüsebrühe gekocht und mit Kräutern gewürzt.

### 2. Auflauf

Er kann mit den verschiedenen Zutaten bereitet werden, die jeder nach Geschmack wählen kann: z. B. Kräuter, Eigelb, Tomaten und geriebener Käse oder fein gewiegte Zwiebeln und Pilze oder beüebige andre gedämpfte Gemüse. Entweder alles durcheinandergemengt oder schichtweise in eine Auflaufform gegeben, mit Butterflöckchen belegt und im Ofen überbacken.

Für einen süßen Auflauf verrührt man den Reis mit braunem Zucker, gequirltem Eigelb, abgeriebener Zitronenschale, Rosinen, geriebenen Mandeln oder Nüssen und etwas Sahne oder Milch, so daß ein weicher Brei entsteht, der wie oben überbacken wird.

### 3. Reisplätzchen

Derselbe Teig wie oben, der nur steifer sein muß, kann als kleine Pfannkuchen in der Pfanne gebacken werden. Nach Geschmack etwas Zimt darauf.

## Grieß

### 1. Grießschnitten

Man läßt in kochende Milch so viel Grieß hineinlaufen, bis ein steifer Brei entsteht. Dann fügt man noch frische, ungesalzene Butter hinzu und rührt so lange, bis die Masse sich vom Topfe löst. Dann nimmt man sie vom Feuer, rührt Eigelb darunter und streicht sie etwa fingerdick auf einem Backblech aus. Nach dem Erkalten wird sie in rechteckige Stücke geschnitten, die einzeln in Zwiebackbröseln paniert und in einer Pfanne in Butter oder Öl gebraten werden.

Diese Schnitten kann man ungesüßt zu Gemüse und Salaten und gesüßt (braunen Zucker und Zitronenschale in den Teig) zu Kompott oder Saft geben.

### 2. Grießschaumspeise

Derselbe angerührte Teig wie oben wird, nachdem er vom Feuer genommen ist, in einem kühlen Raum mit beliebigem Obstsaft (Zitrone, Apfelsine, Himbeersaft usw.) und braunem Zucker mit einem Schneebesen so lange geschlagen, bis er ganz locker und schaumig wird.

**Nudelspeisen**

## 1. Spaghetti

Die Nudeln werden gekocht und auf einem Sieb mit kaltem Wasser übergossen (abgeschreckt), dann mit Butter und geriebenem Parmesankäse oder gedämpften Tomaten angerichtet.

## 2. Nudelaufbau

Die gekochten Fadennudeln oder Spaghetti können auch schichtenweise mit geriebenem Schweizer- oder Parmesankäse oder gedämpften Tomaten oder Pilzen in eine gebutterte Auflaufform gegeben werden. Eine Soße von Eigelb und Milch (miteinander verquirlt) wird darübergegossen. Oben darauf kleine Butterflöckchen und im Ofen überbacken.

**Fisch-Gerichte**

Fische — soweit sie überhaupt vom Arzt erlaubt sind — bedürfen einer ganz besonderen Zubereitung, da das Kochen in Salzwasser streng verboten ist. Am wohlschmeckendsten sind folgende Zubereitungsarten:

## 1. Dämpfen

Die Fische werden gewaschen und vorbereitet wie gewöhnlich und in Zitronensaft umgedreht. Dann dämpft man sie im Aryana-Topf oder im Ofen mit viel kleingeschnittenen Zwiebeln und fein gewiegten Kräutern, die man nicht nur in das Öl gibt, sondern auch noch auf den Fisch streut. Beim Anrichten wird noch Zitronensaft

daraufgeträufelt. Geeignet hierfür sind Flachfische (Seezunge, Scholle, Butt) und Kochfische wie: Schellfisch, Kabeljau, Seelachs, Hecht, Zander, Hering, Makrele, Barsch usw.

### 2. Braten

Die Fische werden nach dem üblichen Waschen in Zitronensaft umgedreht und mit geschlagenem Eigelb und Zwiebackkrumen paniert. Man brät sie wie gewöhnlich in einer Pfanne in Butter oder öl und richtet nach Geschmack mit Zitronensaft, holländischer Soße oder Kräutersoße an.

### 3. Fischkoteletts

Der gedämpfte Fisch (siehe Kr. 1) wird mit Zwiebeln und Kräutern fein gewiegt und mit geschälten, gekochten, geriebenen Kartoffeln vermischt. Aus dieser Masse formt man kleine, flache Frikadellen, paniert sie mit Zwiebackkrumen und brät sie in der Pfanne.

### 4. Fischsalat

Fischreste können kalt als Salat verwandt werden, indem man sie mit Zitronensaft beträufelt. Will man sie mit einer Mayonnaise anrichten, so muß man den Fisch auf ein Sieb legen, damit alle Flüssigkeit abtropfen kann. Auch darf die Mayonnaise nicht zu fett sein; lieber mit etwas Gemüsebrühe verlängern.

## Eierspeisen

Eierspeisen braucht man für Kranke gar nicht oder nur selten. Nach der Genesung sind sie in geringen Mengen erlaubt (Standarddiät). Dabei ist zu berücksichtigen, das meist

nur der Dotter verwandt werden soll. Gebraucht man einmal ausnahmsweise das Eiweiß mit, so muß man vor der Verarbeitung Eiweiß mit Eigelb stets getrennt tüchtig schlagen, da es dadurch leichter verdaulich wird.

### 1. Tomatenrührei

Die Tomaten werden abgezogen, in Scheiben geschnitten und in einer Pfanne in Butter gedämpft. Eigelb wird tüchtig mit etwas Milch verquirlt und darübergegossen. Mit einer silbernen Gabel wird häufig umgerührt, zum Schluß gewiegte Petersilie oder Schnittlauch darübergestreut.

### 2. Salat- und Kräutereierkuchen

Eigelb wird tüchtig geschlagen und mit etwas Milch und mit ganz wenig Mehl verquirlt, so daß ein dünner Teig entsteht; dann werden kleine, gewiegte Kräuter und ganz fein geschnittene, gut gewaschene und abgetropfte Salatblätter daruntergemischt. Diese Masse wird in die Pfanne gegossen und wie Pfannkuchen auf beiden Seiten in Butter gebacken.

### 3. Apfel- oder Tomatenpfannkuchen

Der Pfannkuchenteig wird aus gut geschlagenem Eigelb, etwas Mehl und Milch in gewöhnlicher Dicke hergestellt. Dann werden fein geschnittene Äpfel oder Tomaten in einer Pfanne mit reichlich Butter geschmort. Sind sie halb weich, so wird der Pfannkuchenteig darübergegossen, der sofort einzieht und auf beiden Seiten hellbraun gebacken wird. Der Apfelpfannkuchen kann mit etwas weißem Zucker gesüßt, der Tomatenpfannkuchen mit fein geschnittener Petersilie bestreut werden.

## Quark-Gerichte

Quark darf nur frisch verwandt werden. Frischer Quark schmeckt ausgezeichnet roh durch ein Sieb getrieben, mit süßer Sahne verührt.

### 1. Quark zu bereiten

Da man nur frischen Quark verwenden soll, bereitet man ihn am besten selbst. Man stellt Milch in einer flachen Schüssel zum Sauerwerden an einem mäßig warmen Ort auf. Ist die Milch recht fest geworden, stellt man sie auf die warme Herdplatte (niemals aufs Feuer) und läßt sie dort, ohne zu rühren, so lange stehen, bis sich der Quark von der Molke scheidet. Auf einem Haarsieb läßt man die Molke ablaufen und rührt den Quark durch ein feines Sieb.

### 2. Als Nachtisch

a) Mit braunem Zucker, einigen Rosinen und geriebenen Nüssen vermischt.

b) Mit frischen Beeren oder geriebenen Äpfeln, Apfelsinen oder Bananen vermengt.

c) Mit Kompott oder Salat gereicht.

### 3. Zum Butterbrot

würzt man ihn mit Kümmel oder kleingewiegtem Schnittlauch (auch Kresse und Kerbel) und etwas geriebener Zwiebel.

### 4. Russischer Osterquark

Eigelb und ungesalzene Butter werden mit möglichst feinem braunem Zucker schaumig gerührt. Der durch ein Haarsieb getriebene frische Quark wird daruntergerührt und mit abgeriebener Zitronenschale gewürzt. Diese Masse kann in einer Serviette aus-



Sofort nach dem Durchschneiden müssen Apfelsinen und Zitronen ausgepreßt werden. Mühelos läßt sich dies mit dieser neuartigen Presse durch einfaches Kurbeldrehen erreichen



gepreßt werden, damit der überflüssige Saft entfernt wird. Der so gewonnene trockene Teig wird mit Holzspachteln geformt und ge­lättet und als Nachtisch gereicht.

#### 5. Kleine Quarkkuchen

a) Den durch ein Sieb gerührten Quark vermischt man mit ausgequollenem Reis, Eigelb, Rosinen, etwas abgeriebener Zitronenschale und braunem Zucker. Wird die Masse zu trocken, so gibt man etwas Sahne hinzu. Diesen Teig brät man wie kleine Pfannkuchen in Öl oder feiner Butter. Will der Teig gar nicht halten, so kann man ein Eiweiß dazu geben. Diese kleinen Kuchen können mit Zimt bestreut und warm oder kalt, mit oder ohne Kompott serviert werden.

b) Für dieselben Zutaten kann man statt Reis auch geriebene gekochte Kartoffeln verwenden. Dieser etwas festere Teig wird dann am besten in Frikadellenform gebraten.

#### 6. Quarkauflauf

Dieselbe Masse wie bei 5 a, die etwas feuchter sein muß (man muß etwas zu Schnee geschlagenes Eiweiß daruntermischen), wird in eine gut gebutterte Auflaufform gegeben, mit Butterflöckchen versehen und im Ofen überbacken. Gemahlene Mandeln oder Nüsse, daraufgestreut, verfeinern den Geschmack.

## Belegte Brote

(Anregungen zur Abwechslung im Brotaufstrich)

#### 1. Eierstich

Eierstich (siehe Eierspeise) kann in Scheiben geschnitten und auf Butterbrot gelegt werden.

## 2. Zitronenbutter

Vt Pfund frische, ungesalzene Butter wird mit dem Saft von zwei Zitronen und etwas abgeriebener Zitronenschale durchgeknetet.

## 3. Kräuterbutter

Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, etwas Borretsch, Kresse werden fein gewiegt und mit Butter und etwas geriebener Zwiebel durchgeknetet. Man kann diese Kräuter gemischt oder auch einzeln verwenden.

## 4. Meerrettichbutter

Meerrettich und Rettich, auch Radieschen werden auf der Glasreibe fein gerieben und mit Butter und einigen Tropfen Zitrone durchgeknetet.

## 5. Quark

Quark wird, wie schon bei den Quarkgerichten erwähnt, durch ein Haarsieb gerührt und mit Sahne und Kümmel oder fein gewiegttem Schnittlauch vermischt. Nach Geschmack kann noch etwas rohe Zwiebel darangerieben werden.

## 6. Gurken

Rohe Gurken, geschält und fein geschnitten, bestreut mit fein gewiegter Petersilie und Dill, sind ein guter Brotbelag.

## 7. Tomaten

Bei Tomaten muß man ganz besonders auf gesunde, feste, frische Früchte achten und möglichst nur einheimische verwenden. Sie werden in feinen Scheiben auf das Butterbrot gelegt und können noch mit fein gewiegter Petersilie oder Zwiebeln bestreut werden.

## Obstspeisen

### 1. Obstsalat, roh

a) Geschnippelte oder kleingeschnittene Äpfel, Apfelsinen, Bananen, geriebene Nüsse werden mit wenig braunem Zucker und Sahne vermischt, statt geschnittener Apfelsinen kann man auch frisch ausgepressten Apfelsinensaft verwenden. Wer die Mühe nicht scheut, kann noch entkernte und kleingeschnittene Weintrauben hinzufügen.

b) Bananen werden mit silberner Gabel in einer Schüssel zerquetscht und geschlagen und mit Zitronensaft und Sahne zu gleichmäßigem Brei verrührt. Wenn ärztlich erlaubt, können rohe Mais- oder Weizenflocken dazu gereicht werden. Auch gut gequollener Reis paßt dazu.

c) Mit der Schale geriebene Äpfel werden mit Zitronen- oder Apfelsinensaft, geriebenen Nüssen und Sahne vermengt.

### 2. Obstsalat, gekocht

Für Kompott werden alle Früchte mit möglichst wenig Wasser möglichst kurze Zeit gekocht und nur mit braunem Zucker gesüßt.

### 3. Geschmorte Äpfel

Saftige Äpfel können im Aryana-Topf nur mit Butter ohne jeden Zusatz von Wasser gedämpft werden. Dieses gedünstete Apfelpotpott schmeckt auch mit Rosinen ausgezeichnet.

### 4. Geschmorte Bananen

Geschälte Bananen werden in einer Pfanne in reichlich Butter auf beiden Seiten goldbraun gebraten.

## 5. Obstgelees

Obstsäfte aller Art: Apfel-, Apfelsinen-, Zitronen-, Beeren-(auch Holunderbeeren-) Säfte können mit wenig braunem Zucker aufgekocht, mit Agar-Agar (der Gelatine vorzuziehen) gedickt und kalt als Gelee mit Milch oder Vanillesoße serviert werden.

## 6. Obstkuchen, Mürbeteig

250 g Mehl, 150 g Butter, 75 g brauner Zucker, abgeriebene Zitronenschale.

Zucker, Butter, 1 Eigelb und Zitronenschale werden schaumig gerührt und mit dem Mehl zu einem festen Teig geknetet. Dieser Mürbeteig wird auf einem Blech fein ausgerollt und mit rohem Obst (entkernten, in Stücke geschnittenen Zwetschen oder Apfelscheiben) dick belegt und im Ofen gebacken.

## 7. Apfel im Schlafrock

Mürbeteig (siehe oben) wird dünn ausgerollt und in viereckige Stücke geschnitten. In die Mitte jedes Stückes wird ein ungeschälter, entkernter Apfel gelegt, der von allen Seiten mit dem Teig umwickelt wird. Die so umhüllten Äpfel werden auf ein Backblech nebeneinandergestellt und im Ofen gebacken.

**Süßspeisen, für 4 Personen**

(Nur in geringer Menge gestattet!)

## 1. Karamelcreme

Man läßt 6 Eßlöffel Zucker mit 1 Eßlöffel Wasser im Topf bräunen, bis er flüssig wird, rührt mit wenig heißem Wasser glatt und füllt mit  $\frac{1}{2}$  Liter heißer Milch auf. Nun rührt man aufgelöste 8 Blatt

weiße Gelatine und gequirlte 2 Eigelb darunter. Statt Gelatine kann man auch Agar-Agar oder Mondamin verwenden.

### 2. Buttermilchspeise

$\frac{1}{2}$  Liter Buttermilch wird mit der abgeriebenen Schale einer halben Zitrone und etwa 4 Eßlöffel braunem Zucker gesüßt. Aufgelöste und abgekühlte Gelatine (10 Blatt) wird daruntergerührt. Diese Speise braucht einige Stunden, um fest zu werden.

### 3. Grießspeise

In  $\frac{1}{2}$  Liter kochender Milch läßt man so viel Grieß hineinlaufen, etwa 100 g, daß ein nicht zu fester Brei entsteht, den man mit braunem Zucker (50 g), abgeriebener Zitronenschale und 1 Eßlöffel Butter abschmeckt. Man füllt den Brei in eine kalt ausgespülte Porzellanform, läßt ihn erkalten und stürzt ihn auf eine Platte. Es wird Frachtsoße oder Kompott dazu gereicht.

### 4. Kakaospeise

In  $\frac{1}{2}$  Liter kochende Milch läßt man  $\frac{1}{4}$  Pfund in heißem Wasser mit braunem Zucker glattgerührten, nicht entölten Kakao hineinlaufen und dickt mit 2 Eßlöffel Mondamin. Zum Schluß rührt man noch 2 gut gequirlte Eigelb darunter.

### 5. Vanillecreme

$\frac{1}{2}$  Liter Milch wird mit einer längs durchschnittenen Vanillestange und 50 g Zucker erhitzt. In die etwas abgekühlte Milch wird ein gut gequirktes Eigelb und zum Schluß die in wenig heißem Wasser aufgelöste Gelatine, 8 Blatt, gegeben. Besser noch 8 g Agar-Agar.

## 6. Apfeldiätspeise „Müsli“

(nach Dr. Bircher-Benner, für eine Person)

Ein gehäufter Eßlöffel Haferflocken wird 6 Stunden in 3 Eßlöffel Wasser vorgeweicht, dann mit 1 Eßlöffel süßer Sahne und dem Saft einer Zitrone vermischt. Da hinein reibt man 2 mittlere Äpfel auf der Glasreibe und vermischt sie sofort mit dem Brei, damit die Äpfel nicht braun werden. Nach Belieben überstreut man das Müsli mit 1 Eßlöffel geriebener Mandeln oder Nüsse. Es ist darauf zu achten, daß kein fester Brei entsteht, den man sich sehr leicht zuwider ißt. Das Müsli muß locker und weich sein.

Diese Diätspeise kann man genau so aus allerlei Früchten herstellen, wie Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, sauren Kirschen usw. Die Früchte werden dann, bevor man sie mit den Flocken mischt, mit einem Holzlöffel zu Mus verrührt, die Kirschen durch den Wolf gedreht.

## Anhang für Kochrezepte

Die folgenden Rezepte für Fleisch- und Fischspeisen sowie Hülsenfrüchte gehören nicht zur „Gerson-Diät“. Es sind aber einige hier angeführt, um der Hausfrau für besondere Festtage Anleitung für die Zubereitung von salzamen Fleisch- und Fischgerichten zu geben.

## **Fleischspeisen**

### 1. Filet ohne Fett

100 g zartes Fleisch. Nachdem das Fleisch vorbereitet und nicht dünner als 2 cm, nicht stärker als 4 cm geschnitten ist und eine Bratpfanne mit Fettpapier abgerieben wurde, legt man das Fleisch mit einer Schaufel auf die heiße Pfanne, welche vorher trocken erhitzt wurde, und wendet es häufig. In dem Augenblick, wo sich an der Oberfläche kleine Bläschen zeigen, ist das Fleisch gar. Bei dem Anrichten auf heißer Schüssel kann man Butterkugeln oder Kräuterbutter dazu geben.

### 2. Filetbeefsteak ä la Nelson

100 g Fleisch in einer Scheibe, 15 g Butter, 100 g geschälte Kartoffeln, 2 Eßlöffel Tomatenmark oder Bratenjus. Nach Geschmack Zitronensaft. Man nimmt eine extrakleine Kasserolle mit Deckel, die mit Butter ausgestrichen wird. Die Kartoffeln werden in Würfel geschnitten, leicht gedämpft, in den Tiegel geschichtet, das geklopfte Beefsteak wird daraufgelegt, Bratenjus oder Tomatenmark übergeschüttet und das Töpfchen 5 Minuten auf starkes Feuer gestellt. Dann stellt man es zum langsamen Schmoren noch 20 Minuten an die Seite und bringt es zugedeckt sofort zu Tisch.

### 3. Rinderkotelett von Roastbeef

Zu 100 g Fleisch etwa 20 g Butter. Man entfernt Knochen, Fett und Sehnen und brät das Fleisch, in eine dicke Scheibe geschnitten und gut geklopft, in einer Stielpfanne in brauner Butter unter 6 maligem Wenden 10 Minuten. Man reicht harte Butter dazu. Im

elektrischen Ofen legt man das vorbereitete Stück ohne Butter auf eine längliche Platte und läßt die Scheibe nach dem Vorheizen  $\frac{1}{4}$  Stunde im Ofen. Die Butter wird frisch dazugegeben.

#### 4. Englischs Hammel-Chop

2 Hammelkoteletts, dünn geschnitten. Die Koteletts werden von den Knochen befreit, gut geklopft, etwas Butter in der Pfanne zerlassen. Die Chops werden unter häufigem Wenden fertiggebraten und auf heißer Schüssel angerichtet. Man gibt frische Butter dazu.

#### 5. Geschmortes Kalbsschnitzel

100 g Fleisch (Schnitzel), 2 Eßlöffel Knochenbrühe, 1 Teelöffel Kartoffelmehl, 2 Eßlöffel Tomatenpüree, 5 g Butter.

Das Schnitzel wird dick geschnitten, geklopft, mit Kartoffelmehl bestäubt. In einem irdenen Topfe wird die Butter heißgemacht das Schnitzel darin leicht angebraten, langsam Brühe dazugefüllt und zugedeckt geschmort, bis es weich ist, dann legt man es auf eine Schüssel, rührt das Kartoffelmehl mit Tomatenpüree verrührt an die Soße und kocht sie auf. Das Fleisch wird damit übergossen.

#### 6. Wiener Schnitzel

Das Kalbfleisch wird knapp fingerdick geschnitten, quer zur Faser dünn geklopft, ein wenig mit Zitronensaft beträufelt und aufeinandergeschichtet. Die Schnitzel müssen unter einem Teller mindestens eine halbe Stunde so liegen bleiben, damit der Zitronensaft gut durchzieht. Sodann werden sie in wenig Mehl und Ei gewälzt und zuletzt noch mit Semmelkrumen bestreut. Sie werden in Nuß- oder Pflanzenbutter groß gebraten. Man kann sie mit Kartoffelbrei und Gemüse oder Salat oder auch mit Preiselbeerkompott anrichten. Eine Tunke kommt nicht dazu.

## 7. Rahmschnitzel

Die wie Wiener Schnitzel geschnittenen und geklopften Kalbschnitzel werden leicht mit Mehl überstreut und in Butter auf beiden Seiten goldbraun gebacken. Wenn man das Schnitzel umwendet, so legt man auf die Oberseite noch ein Stückchen frische Butter. Wenn die Schnitzel fertig sind, nimmt man sie aus der Tunke heraus, legt sie auf einen vorgewärmten Teller und gießt in die Butter dicken süßen oder sauren Rahm, rührt das Angehängte in der Pfanne gut los, so daß die Tunke glatt und braun wird, legt die Schnitzel wieder hinein und richtet sie in der Tunke an.

## 8. Tomatenschnitzel

Ebenso. Nur daß auf etwa 1 Pfund Schnitzelfleisch 1 Pfund Tomaten roh durchgerührt und das Mark zu dem Fleischsaft gegossen wird.

## 9. Naturschnitzel

Man brät die Schnitzel wie Rahmschnitzel, nur daß man an Stelle des Rahmes den Fleischsaft aus der Pfanne mit ein wenig heißem Wasser losrührt, eindämpfen läßt und die glatte Brühe über die Schnitzel gießt.

## 10. Kräuter Schnitzel

Auf die fertigen Naturschnitzel wird beim Anrichten ein Stückchen Kräuterbutter, nämlich geschlagene Butter, welche mit allerlei fein gehackten Kräutern vermischt wurde, gelegt.

## 11. Gebratene Kalbsleber

Die Leber wird abgehäutet, in nicht zu dicke Scheiben geschnitten. Die Herdplatte wird stark erhitzt, die Stücke schnell auf der heißen Platte auf beiden Seiten angebacken, dann brät man sie in Butter in der Pfanne, nachdem sie in Mehl gewälzt sind, in kurzer Zeit gar. Man gibt in Butter hellbraun gebratene Zwiebelringe dazu.

## 12. Leber mit Äpfeln

Die Leberschnitten werden wie oben vorbereitet, auf einer Seite gebraten, und wenn man sie umgewendet hat, werden feine Schnitten eines mürben Apfels und ganz fein geschnittene Zwiebelringe, die in Butter gebraten sind, dazugegeben.

## 13. Leber mit saurer Sahne

Man brät die Leberscheiben wie oben auf beiden Seiten in Butter fertig und gießt zum Schluß etwas sauren Rahm dazu.

## 14. Leber mit Tomaten

Den auf einer Seite fertig gebratenen Leberscheiben wird das frisch durchgerührte Mark von Tomaten beigefügt.

## 15. Gedämpfte Kalbsleber

Die Leber wird abgehäutet, im ganzen in wenig Mehl gewälzt, in Butter abgebraten, dann zugedeckt und vorsichtig etwas Wasser oder Rahm untergegossen und 1 Lorbeerblatt beigefügt.

## 16. Hammelbraten mit Tomaten

Dem auf bekannte Weise (ohne Salz) zubereiteten Hammelbraten werden, wenn er halb fertig ist, rohe Tomaten beigefügt oder Tomatenmark, mit welchem die Tunke gebunden wird.

## 17. Türkische Hammelrippchen

Von 2 Pfund Hammelrippchen wird alles Fett abgeschnitten, dann klopft man sie, gibt sie in eine Kasserolle mit reichlich Butter und etwas Zwiebel. Wenn die Rippen ein wenig angeschmort sind, fügt man etwa 1% Pfund in Stücke geschnittene rohe Tomaten

bei; in dieser Brühe wird das Fleisch fertig gedämpft. Wenn die Rippchen weich sind, werden sie herausgenommen, zierlich auf der Schüssel angerichtet und die durchgerührte Tunke darübergegeben. Die Tunke wird nicht weiter gebunden, sie muß von den Tomaten sämig werden. Wird mit gedämpftem Reis gereicht.

#### 18. Hammelragout mit Majoran

Das Hammelfleisch wird in Stücke geschnitten, in etwas Butter angebraten, Wurzelwerk und wenig Wasser dazugegeben und weich gedämpft. Zu etwa 2 Pfund Hammelfleisch fügt man einen guten Teelöffel voll Majoran, bindet die Brühe mit ganz wenig Reismehl, richtet das Hammelfleisch in der Mitte einer tiefen Schüssel an, umlegt es mit kleinen ganzen geschälten Pellkartoffeln und übergießt das Ganze mit der Tunke.

#### 19. Gebackene Lammkoteletts

Die Lammkoteletts werden entfettet, das Fleisch wird von den Knochen bis zur Hälfte abgeschabt, dann werden sie gut geklopft, wieder zierlich zusammengeschoben, darauf faßt man ein jedes bei dem Knöchelchen an, taucht es in zerlassene Butter, garniert sie dann gut in geriebenen Semmelklößen und bäckt sie in Butterschmalz goldgelb aus. Ergeben eine vorzügliche Beilage zu Kohlgemüse.

#### 20. Gedämpfte Tauben

Die Tauben werden geputzt und in Butter gedämpft.

#### 21. Gebratene Tauben

Die Tauben werden geputzt. Leber, Herz und der gesäuberte Magen werden fein gehackt. Man rührt ein Eidotter und etwas Butter ab, gibt etwas grüne, fein gewiegte Petersilie und die fein

gehackten Fleischteile dazu, etwas in Milch geweichtes Brot und den Schnee von dem Ei, so daß eine lockere Masse entsteht. Mit einem Teelöffelchen füllt man nun von oben her den Kropf sowie von unten das Innere der Taube; es darf jedoch nicht zu prall geschehen, damit die Haut beim Braten nicht platzt. Der Kropf wird oben mit einem Bindfaden festgebunden und die Taube unten etwas vernäht und die Beinchen, von denen die Füßchen entfernt wurden, zusammengebunden. Sodann wird die Taube zugedeckt, ohne Zugabe von Wasser auf allen Seiten in Butter goldbraun angebraten, dann erst etwas Wasser allmählich löffelweise untergefüllt und fertig gedämpft. Wenn die Taube weich ist, nimmt man sie aus der Brühe heraus, gibt auf die Stielpfanne etwas frische Butter und brät die Taube darin noch einmal rasch von allen Seiten an, damit die Haut groß wird. Sodann wird sie aus der Pfanne genommen, die Dämpfbrühe zugegossen, die man einmal in der Butter aufschäumen läßt, die Taube in zwei Hälften geteilt und rasch serviert.

## 22. Frikassee vom Huhn

Die Hühner werden zerlegt, in etwas Mehl gewälzt, von allen Seiten etwas angebraten und mit etwas Wasser fertiggedämpft. Die Tunke wird mit einem Ei abgezogen, nachdem sie nach Geschmack mit Zitronensaft, der aber erst nach dem Fertigmachen darangegeben werden darf, gewürzt wurde.

## 23. Türkische Hühner

Ein vorgerichtetes, in Viertel geschnittenes Huhn wird mit Butter und etwas fein geriebener Zwiebel so lange gedämpft, bis es goldgelb ist. Etwa 1 Pfund Tomaten wird durchgerührt und das Durchgerührte zu dem Huhn gegeben, welches damit so lange gedünstet wird, bis es gar und die Tunke dicklich geworden ist.

## 24. Huhn in Rahmtunke

Ein älteres Huhn wird mit Wurzelwerk in Wasser gedämpft. Sodann macht man eine Buttermehlschwitze (mit wenig Mehl), löscht dieselbe mit der Hühnerbrühe ab, gibt dazu etwas Zitronensaft, blättrig geschnittene gedämpfte Pilze, etwas dicken sauren Rahm, der evtl. auch geschlagen werden kann, 1—2 Eidotter und läßt in dieser Brühe die abgezogenen Hühnerviertel noch etwas ziehen. Zuletzt gibt man noch etwas Petersilie oder Estragon.

## 25. Hühnerpudding

Man häutet ein rohes Huhn ab, löst das Fleisch von den Knochen, treibt es zweimal durch die Fleischmaschine, gibt etwas in Wasser geweichtes Brot und 2 Eidotter dazu sowie 2—3 Löffel in Butter goldgelb geröstete Semmelkrumen. Man schlägt dann  $\frac{1}{2}$  Liter süße Sahne steif, mischt sie mit dem Fleisch, gibt etwas grüne Petersilie und etwas Parmesankäse dazu. Dann wird die Puddingform mit Butter ausgestrichen und mit Semmelkrumen ausgestreut. Man gibt einen Teil der Masse hinein, sodann eine Schicht in Butter gedämpfter Champignons und den Rest der Masse, die eine Stunde in Dunst kochen muß. Der Pudding wird sodann gestürzt, mit brauner Butter übergossen oder mit einer holländischen Tunke, der man auch Pilze beifügen kann, angerichtet. Denselben Pudding kann man von dem Fleisch junger Ziegenlämmchen machen.

## 26. Backhühner

Es können hierzu nur ganz junge Tiere verwendet werden, die höchstens zwei Monate alt sind. Sie werden vorgerichtet, gut abgetrocknet, nach dem Waschen in Viertel geteilt, Kopf und Füßchen werden entfernt, die Stücke in wenig Mehl, Ei und Semmelbröseln eingarniert und in reichlich Pflanzenbutter goldbraun gebacken, so wie man Wiener Schnitzel macht, nur muß das Backfett reichlicher sein. Sie werden ohne Tunke, am besten mit Karotten und Erbsen

oder mit Salat gereicht. Das Fleisch von jungen Lämmern und Ziegenlämmern kann auf die gleiche Weise zubereitet werden. Im letzteren Falle werden die fertigen Stücke, wenn sie aus der Pfanne kommen, mit Zitronensaft überspritzt, was man nach Geschmack auch bei den Backhähnchen tun kann.

### 27. Rehbeefsteak

Man löst von einem abgehäuteten Reh das Fleisch, schneidet es in Scheiben, klopft es flach, bestreut es mit Zitronensaft sowie ganz fein gehackter Zitronenschale und brät es auf der Stielpfanne rasch 3 —4 Minuten auf starkem Feuer. Wenn die Beefsteaks gar sind, nimmt man sie aus der Brühe, gießt entweder etwas sauren Rahm daran oder ganz wenig Wasser, mit dem man die Brühe aufschäumen läßt, um sie sofort über die Beefsteaks zu geben und rasch zu servieren. Sie werden mit Rotkraut und Kartoffelbrei und Preiselbeeren angerichtet.

## Fisch-Gerichte

### 1. Fisch in Tomatentunke

Den gereinigten, zerschnittenen Fisch läßt man, belegt mit Zwiebelscheiben, mit gehackter Petersilie bestreut und mit etwas Zitronensaft beträufelt, eine Stunde stehen. Für 2 Pfund Fisch läßt man in etwa 6 Eßlöffel öl 2 gehackte Zwiebeln gut anlaufen, verkocht etwa 1 Pfund in Stücke geschnittene Tomaten damit, gibt die vom Fisch abgesonderte Flüssigkeit dazu. Man läßt die Tunke ziemlich dick einkochen, schichtet die rohen Fischstücke in eine geölte, feuerfeste Schüssel, passiert die dicke Tunke über den rohen Fisch, überstreut etwas mit Parmesankäse und bäckt es im Rohr.



Oben: Aryana-Topf zum Dünsten der Gemüse; sie werden niemals mit Wasser, sondern mit Öl oder ungesalzener Butter angesetzt



Rechts: Statt des üblichen „Hobels“ kann man auch diese praktische Schneidemaschine zum Zerkleinern von Kraut- und Kohlköpfen verwenden



## 2. Fisch in Dilltunke

In einem halben Liter Wasser läßt man 50 g Butter, eine in Scheiben geschnittene Zwiebel, ebenso geschnittene Karotten, Petersilienwurzeln und Selleriescheiben, 1 Lorbeerblatt eine halbe Stunde kochen. In dieser Brühe läßt man 1 Pfund Fisch, in Stücke geschnitten, langsam kochen. Von 60 g Butter und 1 Eßlöffel Steinmetzmehl wird eine helle Mehlschwitze gemacht, diese mit dem Fischsud aufgegossen, durchpassiert, 1 Eßlöffel fein gehacktes Dillkraut oder sonstige grüne Würzkräuter hineingerührt, das Ganze über den Fisch gegeben, der darin noch ein wenig ziehen muß.

## 3. Fischfilet auf italienische Art

Beliebige gedämpfte Fische werden entgrätet und durch die Maschine gedreht. Halb so viel wie Fischfleisch da ist, werden gekochte, geriebene Kartoffeln dazugegeben, dazu kommt etwas Parmesankäse. Es werden kleine flache Bällchen daraus geformt, die in wenig Semmelbröseln garniert und in öl gebacken werden; sie werden mit Tomatentunke übergossen angerichtet.

## 4. Grüne Heringe

Frische, sogenannte grüne Heringe werden geputzt und gewaschen und, nachdem die Kiemen entfernt wurden, mit etwas Zwiebelsaft und mit Zitronensaft beträufelt, in Mehl gehüllt und auf der Stielpfanne in reichlich öl gebacken.

**Hülsenfrüchte**

Für praktische Zwecke verstehe ich darunter in erster Linie nur die getrockneten Leguminosen (Hülsenfrüchte), nicht die grünen, die in der Küche zum Gemüse gerechnet werden

mögen. Zu den „Hülsenfrüchten“ seien hier gerechnet: die getrockneten Erbsen der verschiedenen Sorten, die Bohnen (Saubohnen), Sojabohnen, weiße Bohnen, Linsen.

Bei der Diätbehandlung Kranker fallen alle diese Hülsenfrüchte weg, weil sie einen hohen Eiweißgehalt haben und außerdem schädigende Blähungen verursachen.

Für die Volksernährung hingegen behalten die Hülsenfrüchte ihren Wert, besonders für die Winterzeit, wo sie als guter Ersatz für das seltener und teurer gewordene frische Gemüse, zusammen oder abwechselnd mit Kartoffeln, Geltung haben. Besonders wichtig sind sie für den körperlich schwer arbeitenden Menschen, wo sie geradezu als Fleischersatz wegen ihres Eiweißgehaltes aus denselben Gründen in Betracht kommen, aus denen sie für die Krankendiät vom Speisezettel verbannt bleiben mögen.

Bei manchen Personen treten nach Genuß der Hülsenfrüchte leicht starke Blähungen auf; diese können vermieden werden, wenn beim Kochen etwas gereinigtes Soda (Speisesoda, Natrium carbonicum) zugesetzt wird. Eine Messerspitze davon wird für etwa 5 Personen genügen.

#### 1. Linsen als Gemüse

1 Kilo Linsen wird rein gewaschen und über Nacht eingeweicht. Geraspelte Zwiebeln, Sellerie, Möhren werden in Butter geschwitzt. Die Linsen mit dem Wasser hineingegeben. Das Ganze kocht  $1\frac{1}{2}$  bis 2 Stunden. Zitronensaft nach Geschmack.

#### 2. Linsenpüree

Die Linsen werden wie oben gewaschen und eingeweicht. Sie werden dann mit dem Wasser weich gekocht und durchpassiert. Geraspelte Zwiebeln, Sellerie, Möhren usw. werden in Butter

gedämpft und die passierten Linsen hineingegeben. Das Wasser, in welchem die Linsen gekocht wurden, auch. Das Ganze läßt man noch aufkochen. Man kann Tomatenmark dazugeben.

### 3. Linsen mit Tomaten

Die Linsen werden gewaschen und eingeweicht. Es werden verschiedene Gemüse und Zwiebeln geraspelt und in Butter oder in öl gebräunt. Man gibt noch kleingeschnittene Tomaten dazu und läßt die Linsen kochen.

### 4. Bohnen

Die Bohnen werden gewaschen und über Nacht eingeweicht. Geraspelte Zwiebeln, Sellerie, Möhren usw. werden in Butter oder öl geschwitzt, die Bohnen mit dem Wasser dazugegeben und das Ganze gekocht.

### 5. Bohnen mit Tomaten

So wie oben. Es wird nur noch mit den Bohnen und dem Wasser kleingeschnittene Tomate oder Tomatenmark zu dem geschwizten Gemüse und dem öl oder der Butter gegeben.

### 6. Erbsen

Die Erbsen werden gewaschen und über Nacht eingeweicht. Geraspelte Zwiebeln und verschiedene Gemüse sowie, wenn man will, ein fein geschnittener Apfel werden in Butter geschwitzt, die Erbsen mit dem Wasser dazugegeben und gekocht.

### 7. Erbsenpüree

Die Erbsen werden wie oben eingeweicht, weich gekocht, durchpassiert. Ein oder zwei Äpfel werden auch gekocht und passiert, dann zu den passierten Erbsen gegeben. Zwiebeln und

verschiedene Gemüse: Sellerie, Möhren usw., werden geraspelt, in Butter geschwitzt und dann zu dem von Erbsen und Äpfeln gemischten Püree hinzugefügt.

## Verschiedene Speisen

### 1. Gemüseschnitzel

Kohl, Karotten, Bohnen, Kohlrüben oder Teltower Rüben, 2—3 Champignons, Salat, etwas Spinat, Schoten usw. Das Gemüse wie Nudeln schneiden, in Butter dämpfen, auskühlen, 2 Eier und Brösel untermengen, in Butter wie Schnitzel backen. Grünen Salat dazureichen.

### 2. Reis nach Brunfaut

Der Reis wird in Brühe gekocht, mit Eigelb und geriebenem Käse vermennt und in der Breite eines Fingers auf ein Blech gestrichen. Man schneidet ihn, wenn er kalt geworden ist, viereckig aus und brät die Vierecke in Butter braun. Man richtet die Stücke im Kranz und reicht Tomatensoße dazu.

### 3. Apfelreis auf mecklenburgische Art

Milchreis wird breiig aufgekocht, in eine Schüssel getan und oben mit einer dicken Schicht warmer Apfelpüree versehen.

### 4. Apfelreis

Ein Tassenkopf Reis, ein Pfund Äpfel,  $\frac{1}{2}$  Pfund Sultaninen, etwas Zitronenschale und Butter. Der Reis wird blanchiert und mit Wasser gekocht. Die Äpfel werden zu Mus gekocht und in den Reis getan. Ebenfalls die gereinigten Sultaninen langsam garkochen, zuletzt ein Stück Butter hinein. Mit halbierten Äpfeln, die in Butter gebraten sind, servieren.

# SPEISEZETTEL



## Zur Auswahl

*Vier Monate im Diätsanatorium Dr. Gerson, Kassel*

Mittwoch, den 11. 9.1929

Mittag

Gefüllte Tomaten  
Blumenkohlgemüse  
Schneekartoffeln  
Gemischter Salat  
Apfelspeise mit Vanilletunke

Abend

Gebackene Grießschnitten  
Kopfsalat  
Gemischter Salat  
Obst

Freitag, den 13. 9.1929

Mittag

Fisch, gedämpft nach fl. Art  
Kräutertunke  
Krautsalat  
Petersilienkartoffeln

Vanillecreme mit Äpfeln

Abend

Gefüllte Gurken  
Kartoffelbällchen  
Gemischter Salat  
Obst

Donnerstag, den 12. 9.1929

Mittag

Verlorene Eier  
Spinat  
Mailänder Spaghetti  
Obst

Abend

Semmelklöße  
Bohnengemüse  
Salat  
Obst

Sonnabend, den 14. 9.1929

Mittag

Gemüsepudding  
Meerrettichtunke  
Rote-Rüben-Gemüse  
Kartoffelbrei  
Salat

Karamelcreme

Abend

Rohkostplatte  
Schrotbrot und Butter

Apfelsinenreis

Sonntag, den 15. 9. 1929

Mittag

Junge Hähnchen, gebraten  
 Gedämpfte Tomaten  
 Schloßkartoffeln  
 Gemischter Salat

Ananascreme

Abend

Spinatpudding  
 Kartoffeln  
 Tomatensalat

Montag, den 16. 9. 1929

Mittag

Kartoffelklöße  
 Sauerkraut  
 Zwiebeltunke  
 Salat

Bratäpfel

Abend

Rote-Rüben-Gemüse  
 Makkaronipudding  
 Salat

Dienstag, den 17. 9. 1929

Mittag

Sellerieauflauf  
 Steckrüben  
 Schnittlauchkartoffeln  
 Salat  
 Obst

Abend

Zwiebackauflauf  
 Mirabellenkompott  
 Weißer Käse mit Schnitt-  
 lauch  
 Schrotbrot und Butter  
 Salat

Mittwoch, den 18. 9. 1929

Mittag

Schrotbrotklößchen  
 Spinat  
 Niedernauer Kartoffeln  
 Bohnensalat  
 Zitronencreme

Abend

Gedämpfte Tomaten  
 Naturreis  
 Kopfsalat

**Obst**

### 137 Speisezettel zur Auswahl

Donnerstag, den 19. 9. 1929

Mittag

Überbackene Grießklöße  
Möhrengemüse  
Petersilienkartoffeln  
Salat

Mirabellenkompott

Abend

Gemüseschnitzel  
Schrotbrot und Butter  
Kopfsalat

Müsli mit Äpfeln u. Rosinen

Sonnabend, den 21. 9. 1929  
Mittag

Gefüllte Gurken  
Rotkraut  
Kartoffelschnee  
Salat  
Saure Milchspeise mit Vanilletunke

Abend

Ged. Lauch  
Kartoffelbrei  
Salat  
Apfelmus

**Obst**

Freitag, den 20. 9. 1929

Mittag

Rotzungen, Müllerinnenart  
Ged. Stangensellerie  
Kartoffeln

Obst

Abend

Blumenkohlaufauf  
Herzoginkartoffeln  
Salat

Obstsalat

Sonntag, den 22. 9. 1929

Mittag

Kalbsrücken  
Kartoffelbällchen  
Salat

Vanilleeis mit Waffeln

Abend

Rohkost

Montag, den 23. 9. 1929

Dienstag, den 24. 9. 1929

Mittag

Mittag

Vegetarischer Hackbraten  
 Tomatentunke  
 Wirsinggemüse  
 Salat  
 Grießpudding mit Obsttunke

Gefüllte Zwiebeln  
 Rote-Rüben-Gemüse  
 Kartoffelbrei  
 Salat  
 Obst

Abend

Abend

Reispudding mit Pilztunke  
 Bohnengemüse

Gefüllte Pfannkuchen  
 Apfelmus  
 Salat

Obst

Rohe Möhren  
 Obst

Mittwoch, den 25. 9. 1929

Donnerstag, den 26. 9. 1929

Mittag

Alittag

Gratinierte Tomaten  
 Spinat  
 Bratkartoffeln  
 Feldsalat  
 Apfelspeise mit Vanilletunke

Römische Pasteten  
 Blumenkohlgemüse  
 Pommes frites  
 Salat

Obst

Abend

Abend

Ein weiches Ei  
 Heringssalat  
 Brot und Butter

Möhrenkoteletts  
 Ged. Lauch  
 Kartoffelbrei  
 Salat

Pflaumenkompott

Kompott

Speisezettel zur Auswahl

139

Freitag, den 27. 9. 1929	Sonnabend, den 28. 9. 1929
Mittag	Mittag
Hecht, gedämpft Spinat Kartoffeln Tomatensalat  Obst	Gefülltes Kraut Meerrettichtunke Schnittlauchkartoffeln Möhrengemüse Kopfsalat Apfelbeignets
Abend	Abend
Gurkengemüse m. Dilltunke Kartoffelbällchen Salat Apfelkompott	Grießauflauf Salat  Obst
Sonntag, den 29. 9. 1929	Montag, den 30. 9. 1929
Mittag	Mittag
Hähnchen Schwarzwurzeln Aryanakartoffeln Zitronencreme	Steckrüben Kartoffeln Salat Kartoffelpuffer Stippmilch, Apfelmus
Abend	Abend
Rohkost Kohlrabigemüse	Gemüsepudding Tomatentunke Kartoffelbrei Endiviensalat
	<b>Kompott</b>

Dienstag, den 1. 10. 1929	Mittwoch, den 2. 10. 1929
Mittag	Mittag
Gefüllte Pfannkuchen Spinat Bratkartoffeln	Römische Pasteten m. Cham- pignons Selleriegemüse mit Äpfeln Petersilienkartoffeln Salat
Pflaumenkuchen	Apfel im Schlafrock
Abend	Abend
Kalbsfrikassee Himmel und Erde Salat Obst	Gefüllte Tomaten Spaghetti mit Käse Salat Obst
Donnerstag, den 3. 10. 1929	Freitag, den 4. 10. 1929
Mittag	Mittag
Haferkotelett Bayrisch Kraut Kräutertunke Salat, Apfelmus	Gedämpfte Schollen Petersilientunke Spinat Kartoffeln Salat
Obst	Kakaocreme m. Vanilletunke
Abend	Abend
Kartoffelauflauf m. Pilztunke Rote-Rüben-Salat	Kräuterpfannkuchen Salat Möhrengemüse
<b>Kompott</b>	Obst

### 141 Speisezettel zur Auswahl

Sonnabend, den 5. 10. 1929

Mittag

Gefüllte Tomaten  
Gemischtes Gemüse  
Salat

Preiselbeerkompott  
Obst

Abend

Kartoffelbrei  
Feldsalat  
Apfelmus  
Obst

Montag, den 7. 10. 1929

Mittag

Semmeleierhaber  
Lauchgemüse  
Kartoffelbrei  
Salat

Apfelsinencreme

Abend

Gemüseauflauf  
Butterreis  
Petersilientunke  
Tomatensalat  
Kompott

Sonntag, den 6. 10. 1929

Mittag

Tomatenbraten  
Rotkraut  
Apfelkompott  
Salat

Haselnußeis mit Waffeln

Abend

Rohkost

Dienstag, den 8. 10. 1929

Mittag

Gemüseklöße  
Schwarzwurzelgemüse  
Schnittlauchkartoffeln  
Salat

Obst

Abend

Möhrengemüse  
Kartoffelbällchen  
Apfelmus  
Salat  
Obst

Mittwoch, den 9. 10. 1929	Donnerstag, den 10. 10. 1929
Mittag	Mittag
Omelett mit Tomaten	Selleriegemüse
Spinat	Sauerkraut
Pommes frites	Kartoffelschnee
Salat	Salat
Vanillecreme	Obst
Abend	Abend
Grießschnitten mit Kompott	Makkaroni, überkrustet
Rote Rüben	Gedämpfte Tomaten
Salat	Salat
Obst	Bratäpfel
Freitag, den 11. 10. 1929	Sonnabend, den 12. 10. 1929
Mittag	Mittag
Scholle n. Müllerinnenart	Vegetarischer Braten.
Dämpfkartoffeln	Gemüseplatte
Wirsinggemüse	Petersilienkartoffeln
Salat	Salat
Pudding	Saure Milchspeise mit Vanilletunke
Abend	Abend
Englischer Sellerie in Rahm	Schwäbische Spätzli
Gekochte Kartoffelklöße	Rote-Rüben-Gemüse
Salat	Salat
Kompott	
Obst	<b>Kompott</b>

### 143 Speisezettel zur Auswahl

Sonntag, den 13. 10. 1929	Montag, den 14. 10. 1929
Mittag	Mittag
Gebratene junge Hähnchen Schwarzwurzeln Pommes frites Salat Karamelcreme	Gratinierte Chicoree Möhrengemüse Kartoffelschnee Apfeltorte
Abend	Abend
Rohkost	Gemüseauflauf Meerrettichtunke Rote-Rüben-Salat Kopfsalat Kompott
Dienstag, den 15. 10. 1929	Mittwoch, den 16. 10. 1929
Mittag	Mittag
Tomatenpudding Wirsing Schnittlauchkartoffeln Gemischter Salat Obst	Kohlrabi mit holl. Tunke Schnittlauchkartoffeln Tomatensalat Grießauflauf mit Pflaumen- kompott
Abend	Abend
Blumenkohl, überbacken Tomatentunke Vollreis Salat <b>Obst</b>	Weißer Käse m. Schnittlauch Pellkartoffeln Selleriesalat Kopfsalat <b>Obst</b>

Donnerstag, den 17. 10. 1929

Mittag

Gefüllte Tomaten  
 Spinat  
 Pommes frites  
 Salat  
 Gemischtes Kompott

Abend

Mailänder Spaghett  
 Rote-Rüben-Gemüse  
 Zwiebeltunke  
 Salat  
 Obst

Sonnabend, den 19.10.1929

Mittag

Kastanien, gedünstet  
 Schwarzwurzelgemüse  
 Brühkartoffeln  
 Kopfsalat  
 Saure Milchspeise m. Vanille-  
 tunke

Abend

Grießgnocchi  
 Gemischtes Gemüse  
 Feldsalat

**Obst**

Freitag, den 18. 10. 1929

Mittag

Goldbarsch, gedämpft  
 Holländische Tunke  
 Sauerkraut  
 Möhren- und Apfelsalat  
 Obst

Abend

Vegetarische Schnittchen  
 Ein weiches Ei  
 Gemischter Salat  
 Bratäpfel

Sonntag, den 20. 10. 1929

Mittag

Schweizer Rahmkeule  
 Rosenkohl Gemüse  
 Röstkartoffeln  
 Aprikosencreme

Abend

Rohkost  
 Spinat



Mittagessen  
 bestehend aus:

- 1 Backkartoffeln auf einem Backblech bereitet
- 2 Blumenkohl in Öl gedämpft
- 3 Junge Erbsen in Butter gedünstet
- 4 Kohlrabi gedämpft und in Scheiben geschnitten
- 5 Tomaten in Öl im Aryana-Topf gedünstet
- 6 Endiviensalat
- 7 Gemüsesaft
- 8 Fruchtgelee, garniert
- 9 Frisches Obst



### 145 Speisezettel zur Auswahl

Montag, den 21. 10. 1929

Mittag

Zwiebelgericht  
Blumenkohl  
Tomatentunke  
Scheibekartoffeln  
Salat  
Obst

Abend

Gemüsepudding  
Kartoffelschnee  
Meerrettichtunke  
Rote-Rüben-Salat  
Kompott

Dienstag, den 22. 10. 1929

Mittag

Gemüsereis  
Wirsinggemüse  
Kräutertunke  
Salat  
Apfelmus  
Obst

Abend

Selleriegemüse  
Semmeleierhaber  
Tomatensalat  
Kompott

Mittwoch, den 23. 10. 1929

Mittag

Gefüllte Tomaten  
Kohlrabigemüse  
Schalkartoffeln  
Salat  
Vanillecreme

Abend

Rohkost

Donnerstag, den 24.10.1929

Mittag

Schnittlauch-Eierkuchen  
Spinat  
Röstkartoffeln  
Salat  
Apfelplätzchen

Abend

Gemischtes Gemüse  
Himmel und Erde  
Zwiebelbutter  
Salat

**Obst**

Freitag, den 25. 10. 1929	Sonnabend, den 26. 10. 1929
Mittag	Mittag
Rotzungen, Müllerinnenart	Käseauflauf
Petersilienkartoffeln	Möhrengemüse
Bayrisch Kraut	Strohkartoffeln
Salat	Kopfsalat
Obst	Mondaminflammerie mit Obstsft
Abend	Abend
Rote-Rüben-Gemüse	Selleriegemüse
Makkaronipudding	Grießklöße m. braun. Butter
Salat	Tomatensalat j
Kompott	Obst
Sonntag, den 27. 10. 1929	Montag, den 28. 10. 1929
Mittag	Mittag
Junge Mastgans, gebraten	Weizenflockenbraten
Petersilienkartoffeln	Steckrübengemüse
Rotkraut	Grüne Tunke
Kopfsalat	Schalkartoffeln
Russische Scharlotte	Salat
	Obst und Kompott
Abend	Abend
Rohkost m. salzlosem Käse	Gedämpfte Tomaten
Schrotbrot und Butter	Butterreis
	Rohe Möhren u. Apfelsalat
Obst	Obst

### 147 Speisezettel zur Auswahl

Dienstag, den 29. 10. 1929

Mittag

Römische Pasteten  
Rosenkohl  
Röstkartoffeln  
Salat  
Rote Apfelspeise m. Vanille-  
tunke  
Obst

Abend

Blumenkohl, gratiniert  
Tomatentunke  
Kartoffelbällchen  
Salat  
Obst

Donnerstag, den 31. 10. 1929

Mittag

Schwarzwurzelgemüse  
Tomatennudeln  
  
Salat  
Kartoffelpuffer m. Apfelmus

Abend

Kohlrabigemüse  
Kartoffelbrei mit braunen  
Zwiebeln  
Kopfsalat  
Obst

Mittwoch, den 30. 10. 1929

Mittag

Chicoreeauflauf  
Spinat  
Pommes frites  
Salat  
Obst

Abend

Rohkost m. weißem Käse  
Ein gefülltes Ei

Freitag, den 1. 11. 1929

Mittag

Seehecht, gedämpft n. Kar-  
dinal  
Petersilienkartoffeln  
Wirsinggemüse  
Salat  
Zitronencreme

Abend

Rohkost  
Müsli mit Quark

Sonnabend, den 2. 11. 1929

Mittag

Krautwickel  
 Meerrettichtunke  
 Kartoffelbrei  
 Möhrengemüse  
 Salat  
 Obst

Abend

Selleriegemüse m. Äpfeln  
 Schnitdauchkartoffeln  
 Salat  
 Kompott.

Montag, den 4. 11. 1929

Mittag

Kräuterbeilage  
 Bayrisch Kraut  
 Kopfsalat  
 Schmorkartoffeln  
 Saure Milchspeise mit  
 Vanilletunke

Abend

Mailänder Spaghetti  
 Rote-Rüben-Gemüse  
  
 Kopfsalat  
 Obstsalat

Sonntag, den 3. 11. 1929

Mittag

Rahmschnitzel  
 Rotkraut  
  
 Scheibenkartoffeln  
  
 Salat

Nußeis mit Gebäck

Blumenkohl  
 Rosenkohl  
 Abend  
 Blumenkohl  
 Rosenkohl  
 Gemüse

Dienstag, den 5. 11. 1929

Mittag

Gebackene Schwarzwurzeln  
 Meerrettichtunke  
 Rosenkohl  
 Gemüse  
 Schloßkartoffeln  
 Salat  
 Gemischtes Kompott

Abend

Blumenkohlpudding  
 Tomatentunke  
 Vollreis  
 Gemischter Salat  
 Apfelmus  
 Obst

### 149 Speisezettel zur Auswahl

Mittwoch, den 6. 11. 1929

Mittag

Semmeleierhaber m. Schnittlauch  
Spinat  
Lyoner Kartoffeln  
Endiviensalat  
Apfelsinenreis

Abend

Rohkost  
Kalte Gemüseplatte

Donnerstag, den 7. 11. 1929

Mittag

Zwiebelgericht, gratiniert  
Möhrengemüse  
Kartoffeln

Apfelmus

Obst

Abend

Kohlrabigemüse  
Grießklöße m. braun. Butter  
Pflaumenkompott  
Salat  
Obst

Freitag, den 8. 11. 1929

Mittag

Geb. Schollen  
Englischer Sellerie  
Zerlassene Butter  
Kartoffeln  
Krautsalat  
Kabinettpudding

Abend

Rohkostplatte  
Spinat

Sonnabend, den 9- 11. 1929

Mittag

Veget. Braten mit Gemüse  
umlegt  
Braune Zwiebeltunke  
Kopfsalat  
Schalkartoffeln  
Quittenkompott

Abend

Gefüllte Tomaten  
Kohlrabigemüse  
Kartoffelbrei

Obst

<p>Sonntag, den 10. 11. 1929</p> <p style="text-align: center;">Mittag</p> <p>Junge Masthähnchen, gebr. Schwarzwurzelgemüse Gemischter Salat</p> <p>Ananascreme m. Gebäck</p> <p style="text-align: center;">Abend</p> <p>Rohkost</p> <p>Dienstag, den 12. 11. 1929</p> <p style="text-align: center;">Mittag</p> <p>Gebackene Selleriescheiben Kräutertunke Wirsinggemüse Rote-Rüben-Salat Kartoffeln Obstsalat</p> <p style="text-align: center;">Abend</p> <p>Möhrengemüse Kartoffelbrei Salat Kompott <b>Obst</b></p>	<p>Montag, den 11. 11. 1929</p> <p style="text-align: center;">Mittag</p> <p>Tomatenpudding Käsetunke Teltower Rübchen Bratkartoffeln Salat Saure Milchspeise m. Vanille- tunke</p> <p style="text-align: center;">Abend</p> <p>Gratinierter Blumenkohl Vollreis Holländische Tunke Salat Kompott</p> <p>Mittwoch, den 13. 11. 1929</p> <p style="text-align: center;">Mittag</p> <p>Schnittlauch-Eierkuchen Spinat Würfelkartoffeln Salat</p> <p>Apfeltorte</p> <p style="text-align: center;">Abend</p> <p>Rohkost mit Quark</p>
--	---

Speisezettel zur Auswahl

151

Donnerstag, den 14. 11.1929

Freitag, den 15. 11. 1929

Mittag

Mittag

Käseauflauf  
Schwarzwurzelgemüse  
Endiviensalat

Schellfisch, gedämpft, fl. Art  
Rotkraut  
Kartoffeln  
Kopfsalat

Obst

Birnenreis m. Schokoladen-  
tunke

Abend

Abend

Gemischtes Gemüse  
Himmel und Erde mit  
Zwiebelbutter  
Salat  
Kompott

Rohkost  
Belegte Brötchen  
Kohlrabigemüse

Sonnabend, den 16. 11. 1929

Sonntag, den 17. 11. 1929

Mittag

Mittag

Sauerkrautauflauf  
Rote-Rüben- Gemüse  
Kartoffelbrei  
Rahmtunke

Gänsebraten, gefüllt  
Rosenkohl  
Petersilienkartoffeln  
Salat

Kompott

Fruchtgelee m. Vanilletunke

Abend

Abend

Spaghetti mit Käse  
Gedämpfte Tomaten  
Gemischter Salat

Rohkost

**Bratäpfel**

Montag, den 18. 11. 1929

Dienstag, den 19. 11. 1929

Mittag

Mittag

Blumenkohl, ausgebacken  
mit Kümmelkraut  
Tomatentunke  
Kartoffelbrei

Verlorene Eier  
Holländische Tunke  
Möhrengemüse  
Niedernauer Kartoffeln  
Salat

Kabinettpudding

Obst

Abend

Abend

Gemüsepudding  
Risotto-Kräutertunke  
Salat

Selleriegemüse  
Grießauflauf  
Salat

Kompott

Quittenkompott

Mittwoch, den 20. 11. 1929

Donnerstag, den 21. 11. 1929

Mittag

Mittag

Kalbsnierenbraten  
Spinat  
Talerkartoffeln  
Salat  
Karamelcreme

Kräuterbraten  
Meerrettichtunke  
Kohlrabigemüse  
Kartoffelschmarren  
Obst

Abend

Abend

Rohkost  
Spinat

Rote-Rüben-Gemüse  
Makkaronipudding  
Käsetunke  
Salat

**Kompott**

Freitag, den 22. 11. 1929 . . . Sonnabend, den 23. 11. 1929

Mittag

Schellfisch, gekocht mit  
brauner Butter  
Sauerkraut  
Dämpfkartoffeln  
Apfelpudding m. Zitronen-  
tunke

Abend

Rohkost  
Blumenkohl  
Tomatentunke  
  
Apfelreis m. braun. Butter

Mittag

Semmeleierhaber  
Lauchgemüse  
Rahmkartoffeln  
Salat  
Saure Milchspeise m. Vanille-  
tunke

Abend

Spinat  
Omelett mit Tomaten  
Kartoffelbrei  
Salat  
Obst

Sonntag, den 24. 11. 1929

Mittag

Junge Hähnchen, gebraten  
Schwarzwurzelgemüse  
Pommes frites  
Salat

Nußcreme m. Karameltunke

Abend

**Rohkost**

Montag, den 25. 11. 1929

Mittag

Zwiebelauflauf  
Grünkohl  
Kartoffeln  
Salat

Quittenkompott

Abend

Englischer Sellerie in Rahm  
Gekochte Kartoffelklöße  
Kompott  
Salat  
**Obst**



Dienstag, den 26. 11. 1929	Mittwoch, den 27. 11. 1929
Mittag	Mittag
Römische Pasteten	Tomatenpudding
Kohlrabigemüse	Kräutertunke
Kartoffelbrei	Teltower Rübchen
Salat	Kartoffeln
Apfel im Schlafrock	Salat
	Obst
Abend	Abend
Gemüseauflauf mit Butter- reis	Rohkost
Petersilientunke	
Tomatensalat	
Kompott	
Donnerstag, den 28. 11.1929	Freitag, den 29. 11. 1929
Mittag	Mittag
Ausgebackener Sellerie	Zanderfilet, Müllerinnenart
Rotkraut	Kartoffeln
Röstkartoffeln	Spinat
Salat	Salat
Braune Zwiebeltunke	
Vanillecreme mit Äpfeln	Obst
Abend	Abend
Gemüseauflauf	<b>Rohkost</b>
Holländische Tunke	
Semmelklöße	
Salat	
Obst	

### 155 Speisezettel zur Auswahl

Sonnabend, den 30. 11. 1929

Mittag

Krautwickel  
Meerrettichtunke  
Möhrengemüse  
Dämpfkartoffeln

Saure Milchspeise mit  
Vanilletunke

Abend

Schwäbische Spätzle, über-  
backen  
Rote-Rüben-Gemüse  
Obst

Montag, den 2. 12. 1929

Mittag

Gefüllte Zwiebeln  
Bayrisch Kraut  
Kümmeltunke  
Schalkartoffeln  
Salat  
Obst

Abend

Englischer Sellerie  
Himmel und Erde  
Braune Zwiebeltunke  
Salat  
Kompott

Sonntag, den 1. 12. 1929

Mittag

Hasenbraten  
Rosenkohl  
Apfelmus  
Kartoffelbrei  
Salat

Karamelleis mit Gebäck

Abend

Rohkost  
Blumenkohl  
Tomatentunke

Dienstag, den 3. 12. 1929

Mittag

Schwarzwurzelgemüse mit  
Klößchen  
Kartoffelschnee  
Salat

Kartoffelpfannkuchen mit  
Apfelkompott

Abend

Lauchgemüse  
Reiskroketten  
Salat

Obst

Mittwoch, den 4. 12. 1929	Donnerstag, den 5. 12. 1929
Mittag	Mittag
Käseauflauf	Chicoree, gratiniert
Spinat	Berner Tunke
Zigeunertunke	Möhrengemüse
Schloßkartoffeln	Dämpfkartoffeln
Salat	Salat
	Mondaminflammerie mit Schokoladentunke
Apfelsinen-Mandel-Speise	
	Abend
Rohkost	Abend
	Blumenkohlpudding
	Käsetunke
	Gedünstete Tomaten
	Blätterteigkrusten
Freitag, den 6. 12. 1929	Sonnabend, den 7. 12. 1929
Mittag	Mittag
Karpfen blau	Pilzbratlinge
Sahnen-Meerrettich	Braune Zwiebeltunke
Zerlassene Butter	Wirsinggemüse
Kartoffeln	Schalkartoffeln
Salat	
Obst	Apfeltorte
	Abend
Rohkost	Abend
Spinat	Selleriegemüse
	Omelett m. feinen Kräutern
	Kartoffelbrei
	Salat
	Obst

157 Speisezettel zur Auswahl

Sonntag, den 8. 12. 1929

Mittag

Puten, gebraten  
Rosenkohlgemüse  
Würfelkartoffeln  
Salat

Diplomatenpudding

Abend

Rohkost

Montag, den 9. 12. 1929

Mittag

Verlorene Eier n. Kardinal  
Grünkohlgemüse  
Kartoffelschmarren  
Salat

Obstsalat

Abend

Gemüsepudding  
Lyoner Tunke  
Mailänder Spaghetti  
Salat

Apfelmus

Dienstag, den 10. 12. 1929

Mittag

Gebackener Blumenkohl  
Husarentunke  
Rotkraut  
Bratkartoffeln  
Salat

Krokantcreme m. Ananas

Abend

Käseauflauf  
Rote-Rüben-Gemüse  
Russischer Salat  
Aprikosenkompott

Mittwoch, den 11. 12. 1929

Mittag

Kalbsmilchauflauf  
Rahmtunke  
Selleriegemüse  
Tomatenreis  
Salat

Obst

Abend

Rohkost  
Blumenkohlgemüse  
Holländische Tunke

Donnerstag, den 12. 12.1929

Freitag, den 13. 12. 1929

Mittag

Semmeleierhaber  
 Rosenkohlgemüse  
 Dämpfkartoffeln  
 Salat  
 Pudding

Mittag

Zander n. Müllerinnenart  
 Kartoffeln  
 Bayrisch Kraut  
 Salat  
 Obstsalat

Abend

Apfelfannkuchen  
 Möhrengemüse  
 Kopfsalat  
 Obst

Abend

Rohkost

Sonnabend, den 14. 12. 1929

Sonntag, den 15. 12. 1929

Mittag

Gefüllter Sellerie  
 Rahmtunke  
 Spinat  
 Bratkartoffeln  
 Saure Milchspeise mit  
 Vanilletunke

Mittag

Gänsebraten  
 Dämpfkartoffeln  
 Rotkraut  
 Salat  
 Ananas mit Schlagsahne

Abend

Chicoree, gratiniert  
 Rahmkartoffeln  
 Apfelmus  
**Obst**

Abend

Rohkost  
 Schwarzwurzelgemüse

Speisezettel zur Auswahl

159

Montag, den 16. 12. 1929

Dienstag, den 17. 12. 1929

Mittag

Mittag

Gebackenen Blumenkohl  
Lauchgemüse  
Strohkartoffeln  
Salat  
Obst

Gefüllte Pfannkuchen  
Wirsinggemüse  
Dämpfkartoffeln  
Salat  
Birnen, mexikanische Art

Abend

Abend

Makkaroniauflauf  
Käsetunke  
Rote-Rüben-Gemüse  
Salat  
Kompott

Spinatpudding  
Chorontunke  
Rahmkartoffeln  
Salat  
Obst

Mittwoch, den 18. 12. 1929

Donnerstag, den 19. 12.1929

Mittag

Mittag

Gebackene Schwarzwurzeln  
Husarentunke  
Bayrisch Kraut  
Kartoffelschnee  
Salat  
Kompott

Verlorene Eier n. Kardinal  
Gemischtes Gemüse  
Herzoginkartoffeln  
Salat  
Obst

Abend

Abend

**Rohkost**

Grießklöße m. braun. Butter  
Selleriegemüse  
Salat

**Kompott**

Freitag, den 20. 12. 1929	Sonnabend, den 21. 12. 1929
Mittag	Mittag
Schellfisch auf fl. Art	Tomatenbratlinge
Kartoffeln	Rotkraut
Spinat	Kartoffelbrei
Krautsalat	Salat
Käsekuchen	Kräuterbutter
	Obstsalat
Abend	Abend
Rohkost	Blumenkohl, gratiniert
Schwarzwurzelgemüse	Holländische Tunke
	Himmel und Erde mit Zwiebeln
	Apfelschnittchen
Sonntag, den 22. 12. 1929	Montag, den 23. 12. 1929
Mittag	Mittag
Jungschweinerücken	Sauerkraut
Rosenkohl	Kartoffelklöße
Schmorkartoffeln	Gedämpfte Zwiebeln
Salat	Saure Milchspeise mit Vanilletunke
Vanillepudding m. Obstsaft	
Abend	Abend
Rohkost	Lauchgemüse
Gefüllte Tomaten	Kartoffelbrei
Kochkäse	Salat
	<b>Obst</b>



### Appetitliche Rohkostplatte

- 1 Tomaten mit jungen Erbsen gefüllt, 2 Blumenkohlsalat, 3 Wirsingkohlsalat  
4 Weißkohlsalat, 5 Gurke in Scheiben



### 161 Speisezettel zur Auswahl

Dienstag, den 24. 12. 1929

Mittag

Spaghettiauflauf  
Grünkohl  
Tomatentunke  
Kartoffelpuffer m. Sdppmilch

Abend

Italienischer Salat  
Kalbsbraten, kalt  
Ochsenszunge, Filet  
Toast m. Butter  
Weihnachtsplatte

Mittwoch, den 25. 12. 1929

Mittag

Rehrücken  
Bayrisch Kraut  
Kartoffelbällchen  
Apfelmus  
Weihnachts-Bomben

Abend

Spinat  
Belegte Schnittchen  
Salat  
Obst

Donnerstag, den 26. 12. 1929

Mittag

Schwarzwurzel m. Klößchen  
Spiegelkarpfen blau  
Sahnen-Meerrettich  
Salat  
Kartoffeln

Ananas, Halbgefrorenes

Abend

Rohkost

Freitag, den 27. 12. 1929

Mittag

Gebackene Selleriescheiben  
Zitronentunke  
Rotkraut  
Ged. Kartoffeln  
Salat

Bratäpfel

Abend

Ged. Chicoree  
Käsetunke  
Nurreis  
Rote-Rüben-Salat

Obst

Sonnabend, den 28. 12. 1929

Sonntag, den 29. 12. 1929

Mittag

Mittag

Kabeljau, gedämpft  
 Holländische Tunke  
 Selleriegemüse  
 Aryanakartoffeln

Junge Puten, gebraten  
 Blumenkohl, gratiniert  
 Röstkartoffeln  
 Salat

Diplomatenpudding mit  
 Himbeertunke

Zitronencreme

Abend

Abend

Gemüsepudding  
 Tomatentunke  
 Butterreis  
 Salat

Rohkost  
 Rote-Rüben-Gemüse  
 Salat

Obst

Montag, den 30. 12. 1929

Dienstag, den 31. 12. 1929

Mittag

Mittag

Semmeleierhaber  
 Wirsinggemüse  
 Schalkartoffeln  
 Salat

Römische Pasteten  
 Rotkraut  
 Kartoffelbrei  
 Salat

Saure Milchspeise mit  
 Vanilletunke

Obst

Abend

Abend

Möhren in Rahm  
 Apfelpfannkuchen

Kaltes Büffet

**Obst**

Mittwoch, den 1. 1. 1930

Mittag

Gänsebraten  
 Rosenkohlgemüse  
 Würfelkartoffeln  
 Salat  
 Ananas, Halbgefrorenes mit  
 Gebäck

Abend

Rohkost

Donnerstag, den 2. 1. 1930

Mittag

Tomatenbratlinge  
 Spinat  
 Lyoner Kartoffeln  
 Salat  
 Obst

Abend

Schwarzwurzelgemüse mit  
 Semmelklößchen  
 Kartoffelbrei  
 Salat  
 Kompott

Freitag, den 3. 1. 1930

Mittag

Gebackenes Fischfilet  
 Kartoffelsalat  
 Krautsalat

Käsetorte

Abend

Rohkost  
 Kochkäse

Sonnabend, den 4. 1. 1930

Mittag

Vegetarischer Braten, mit  
 Gemüse umlegt  
 Bearner Tunke  
 Aryanakartoffeln  
 Salat  
 Obst

Abend

Spinatpudding  
 Kartoffelschnee  
 Tomatentunke  
 Salat

**Apfelmus**

Sonntag, den 5. 1. 1930	Montag, den 6. 1.1930
Mittag	Mittag
Kalbsbraten	Käseauflauf mit Tomaten-
Gemischtes Gemüse	tunke
Pommes frites	Grünkohlgemüse
Salat	Dämpfkartoffeln
Karamelcreme	Salat
	Obstsalat
Abend	Abend
Rohkost	Mailänder Spaghetti
(Ein weiches Ei)	Rote-Rüben-Gemüse
	Zwiebeltunke
	Salat
	Aprikosenkompott
Dienstag, den 7. 1. 1930	Mittwoch, den 8. 1. 1930
Mittag	Mittag
Gebackene Schwarzwurzeln	Gehackte Kalbssteaks
Esterhazytunke	Rahm tunke
Bayrisch Kraut	Möhrengemüse
Kartoffelbrei	Kartoffelschnee
Salat	Salat
Apfel im Schlafrock	Reis mit Aprikosen
Abend	Abend
Blumenkohlpudding	Rohkost
Holländische Tunke	(Kartoffelbällchen, mit rohem
Vollreis	Gemüse umlegt)
Salat	
Obst	

Speisezettel zur Auswahl

165

Donnerstag, den 9. 1. 1930

Freitag, den 10. 1. 1930

Mittag

Mittag

Eierröllchen  
Zigeunertunke  
Spinat  
Röstkartoffeln  
Salat

Schellfisch flämischer Art  
Rotkraut  
Dämpfkartoffeln  
Salat

Apfelsinencreme

Reis mit Aprikosen

Abend

Abend

Lauchgemüse in Rahm  
Grießauflauf  
Salat  
Obst

Rohkost

Sonnabend, den 11. 1. 1930

Sonntag, den 12. 1. 1930

Mittag

Mittag

Gefüllter Sellerie  
Käsetunke  
Wirsinggemüse  
Schalkartoffeln  
Salat  
Obst

Hühnerfrikassee  
Reis  
Rosenkohlgemüse  
Salat

Nußbombe, halbgefroren

Abend

Abend

Schwäbische Spätzle  
Tomatentunke  
Spinat  
Salat

Rohkost  
Gefüllte Tomaten  
Belegte Schnittchen  
Salat

**Apfelmus**

Montag, den 13. 1. 1930

Mittag

Gefülltes Kraut  
 Rote-Rüben-Gemüse  
 Meerrettichtunke  
 Aryanakartoffeln  
 Salat  
 Apfelschnitten

Abend

Blumenkohl in holl. Tunke  
 Haferschnitten  
 Salat  
 Obst

Dienstag, den 14. 1. 1930

Mittag

Gratinierte Zwiebeln  
 Grünkohl (grob)  
 Kümmelkartoffeln  
 Salat

Apfelspeise mit Vanillentunke

Abend

Gemüsesülze  
 Bratkartoffeln  
 Grüne Tunke  
 Salat  
 Obstsalat

Mittwoch, den 15. 1. 1930

Mittag

Ochsenzunge in Madeira  
 Kartoffelbrei  
 Möhrengemüse  
 Salat  
 Grießauflauf mit Karameltunke

Abend

Rohkost

Donnerstag, den 16. 1. 1930

Mittag

Italienische Makkaroni  
 Chicoreeauflauf  
 Salat

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Abend

Gemüsepudding  
 Himmel und Erde  
 Braune Butter — Salat  
 Obst

### 167 Speisezettel zur Auswahl

Freitag, den 17. 1. 1930

Sonnabend, den 18. 1. 1930

Mittag

Mittag

Rotzungenbraten  
Chorontunke  
Spinat  
Kartoffeln  
Krautsalat  
Obst

Schrotbrotauflauf mit Käse  
Pilztunke  
Rosenkohl  
Rote Rüben  
Salat  
Saure Milchspeise mit  
Mandeltunke

Abend

Abend

Rohkost  
Müsli mit Äpfeln

Omelett mit feinen Kräutern  
Selleriegemüse mit Äpfeln

Sonntag, den 19. 1. 1930

Montag, den 20. 1. 1930

Mittag

Mittag

Rehbraten in Rahm  
Rotkraut  
Kartoffelbällchen  
Salat  
Diplomatencreme

Römische Pasteten  
Rosenkohlgemüse  
Gedämpfte Kartoffeln  
Salat  
Rote Grütze mit Vanill-  
tunke

Abend

Abend

Schwarzwurzeln  
Schnittchen

Grießklöße mit ger. Käse  
Braune Butter  
Lauchgemüse  
Obst

Dienstag, den 21. 1. 1930	Mittwoch, den 22. 1. 1930
Mittag	Mittag
Gebackene Schwarzwurzeln	Kalbsmilchauflauf
Berner Tunke	Soße
Kümmelkohl	Möhrengemüse
Schalkartoffeln	Lyoner Kartoffeln
Salat	Salat
Apfelmus	Krokantcreme
Abend	Abend
Spinatpudding	Rohkost
Rahmtunke	
Vollreis	
Salat / Obst	
Donnerstag, den 23- 1. 1930	Freitag, den 24.1. 1930
Mittag	Mittag
Tomatenbratlinge mit Kräu- terbutter	Rotzunge, gebacken
Sellerie in Rahm	Kräutertunke
Schmorkartoffeln	Spinat
Salat	Gedämpfte Kartoffeln
Obstsalat	Tirolerpudding mit Frucht- tunke
Abend	Abend
Reispudding	Rohkost
Gemischtes Kompott	
Käseplatte	

