

etwas Fleisch hineingetan wird. Der Italiener hat auf seinem täglichen Speisetzettel seine „Minestra“, eine Suppe aus verschiedensten fein geschnittenen Gemüsearten, der Grütze, Mehl oder Makaroni zugesetzt wird.

Die Gemüsespeisen sind namentlich durch ihren Reichtum an Nährsalzen sehr gesund und nahrhaft, was in neuerer Zeit der bekannte dänische Physiologe H i n d h e d e durch zahlreiche Ernährungsversuche bewiesen hat. Die Blattgemüse enthalten vor allem viel Kalk, und zwar 8 mal soviel wie Rindfleisch. Daher sind sie bei der Ernährung der Kinder sehr wichtig für die Bildung gesunder Zähne und kräftiger Knochen und zur Verhütung und Heilung von englischer Krankheit (Rachitis). Hinreichende Kalkzufuhr vermehrt aber auch in allen Organen der Erwachsenen die Leistungsfähigkeit und Lebenskraft ganz bedeutend. Dazu kommt in den Gemüsen noch der hohe Gehalt an Vitaminen, den eigentlichen „lebenspendenden“ Stoffen; wenn die mit Mehl sämig gemachten Tunken (Saucen) im Kräutergeschmack recht oft wechseln, dann regen sie den Appetit an und sind sehr bekömmlich (Petersilientunke, Schnittlauch-, Sellerie-, Zwiebeltunke usw.)

Das Fleisch kann bei der Zubereitung der sehr wohlschmeckenden Gemüsekarbonaden, Gemüsepudding, Gemüsefrühsuppe ganz weggelassen werden. Die Mischung muß mit Ueberlegung und Geschmack ausgeführt werden, nur immer wieder Abwechslung in den Zutaten! Es gibt Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Spinat, Oberrüben, Kohlrüben, grüne Erbsen, Sellerie, Tomaten usw. und jedesmal kann zur Abwechslung eine andere Art etwas hervorschmecken. Die Gemüse und Kräuter müssen stets fein geschnitten (gehackt) werden, und gut zugedeckt kochen, damit die aromatischen Geschmacksstoffe wohl ausgezogen werden, aber sich nicht verflüchtigen können. Niemals darf man die besonders nahrhafte Brühe, das Kochwasser, weggießen, sondern sie soll zu Suppen verwendet werden. Eine Tasse Gemüsesuppe mit Brot morgens oder abends ist namentlich für Kinder einer Tasse Kaffee weit vorzuziehen.

Bei der Zubereitung der Gemüsesuppen soll man nicht verschwenderisch mit den größeren Blättern und Rippen umgehen oder sie gar wegwerfen, wie es oft bei Oberrüben, Blumenkohl, Spinat geschieht, sondern man möge sie ganz fein schneiden oder hobeln, und nach dem Kochen durch ein Sieb treiben, in welchem dann die groben unverdaulichen Zelluloseteile zurückbleiben. So kann man das teure Gemüse in schätzenswerter Weise strecken. Zur besseren Verdauung ist eine Fettzugabe vorteilhaft.

Mit viel Abwechslung in den Zutaten und im Würzen werden die Gemüsespeisen stets gern gegessen, und man wird sich bald an diese nahrhaften Speisen gewöhnen. Auch der Geschmack ist im hohen Grade eine Gewohnheitsache. „Mutters Essen schmeckt immer noch am besten“, selbst dem erwachsenen, in besseren Verhältnissen lebenden Sohne! Daher ist die Pflicht einer jeden Mutter, ihre Kinder an solche einfache, nahrhafte Kost zu gewöhnen, denn jung gewohnt, alt getan!

Der Einfluss der Witterung auf unseren Organismus.

Wie oft hören wir wohl, daß verschiedene Leute besonders empfindlich sind auf Veränderungen des Wetters. Sie spüren das Beben der Erde selbst auf große Entfernungen hin, sie werden hochgradig aufgeregt