

Kalk, (den man ihm ja entzog) zu verbinden. Der Zucker raubt nun den Kalk dem Körper und der Nahrung, entzieht ihn den Zähnen, den Knochen, macht sie u. a. schwach und krank, wenn nicht genügend Ausgleichmaterial geboten wird, ist in dieser Form ein Säurebildner! Aber er wird doch empfohlen als wertvolles Nahrungs- und Stärkungsmittel!? Jawohl, ein einziger trügerischer Effekt, der bei der Verdauung des Zuckers erzieht wird, hat veranlaßt, ihn wärmstens zu empfehlen, nämlich: Starke und schnelle Verbrennung, verstärkte Blutzirkulation, stärkere Herz-tätigkeit und angenehmes Wärmeempfinden, er steht also auf derselben Stufe wie Alkohol und Fleisch, ist nicht Nahrung, sondern nur als gefährliches Reizmittel zu betrachten (Martens). — Dagegen hat der braune Roh- resp. Rohrzucker nicht die üblen Eigenschaften des weißen Zuckers und soll neben reinem Bienenhonig verwandt werden, wenn ein Süßen der Speisen und Getränke notwendig. Der ungeblaute Naturzucker — je dunkler er ist, desto größer ist sein Basenreichtum, aber auch desto geringer seine Süße — ist tatsächlicher Nährstoff, der keine schädlichen Nebenwirkungen bei rechtem Gebrauch hat. Zu diesem Punkte wird von anderer Seite gesagt, daß dieses Entziehen wichtiger Nährstoffe nicht so schlimm sei, (nun, darüber kann man ja geteilter Meinung sein! Der Verf.) der Unterschied gegenüber Vollzucker sei wohl beachtenswert, aber durch vernünftige Ernährungsweise auszugleichen. Die Ansicht, daß der raffinierte Zucker Kalkräuber sei und dadurch Übersäuerung des Blutes bewirke, beruhe auf mißverstandenen Versuchen, das Entkalken käme im lebenden Organismus nicht vor. — Ich aber frage: „Ist das Bessere nicht stets der Feind des Guten!?“

Dann sollte endlich Schluß gemacht werden mit dem Kochen von Gemüse und Obst; wenn es nicht roh geboten wird, so dämpfe man es auf gedecktem Feuer im eigenen Saft, man füge nur soviel Wasser jeweils zu als eben notwendig ist, um das Anbrennen zu verhindern. Wer sich keinen Dampfkessel erlauben kann, (es gibt mehrere Systeme) der lege unter den Kessel eine Asbestplatte und dämpfe Gemüse und Obst, wie schon vorhin gesagt, auf geschlossenem Feuer, still, allmählich, vermeide also hohe Hitzegrade, um Vitamine und Nährsalze, die sehr diffizil, möglichst zu erhalten. So zubereitetes Gemüse braucht man dann nicht in der leider noch sehr oft gepflogenen Weise mit reichlich Salz, Muskat und Pfeffer erst wieder schmackhaft zu machen. Die kräftigen Geschmacksstoffe bleiben dem gedämpften Gemüse erhalten. Es verlangt überhaupt keine Gewürze, oder aber nur eine Spur Salz genügt, und die Gewürzkräutchen, die Herrenmeister der Küche, Majoren, Dill, Thymian, Pimpinelle usw. leisten gute Dienste. Aber Lust und Liebe müssen bei der Sache sein, Verständnis und Einfühlungsvermögen, dann wird die gute Ernährungsliteratur großen Segen stiften, uns, vor allem aber dem kommenden Geschlecht. Letzten Endes gehört die Zukunft dem Volk, das am hygienischsten lebt; die Lebensweise, (davon Speise und Trank, Essen und Trinken wichtigste Faktoren sind) führt das Volk zur lichten Höhe oder in den Abgrund. Drum, Frauen, an die Front!