

weiße Mehl (und die daraus hergestellte Backware) ist ein Säurebildner ersten Ranges, und hat gleich dem übermäßigen Fleisch- und Eiergenuß ein Heer von rheumatischen und anderen Leiden auf seinem Schuldkonto. Ist dieses Blüten-Auszugsmehl (oder welch schönen Namen man ihm immer geben mag) ein Säurebildner, so ist die in weiten Kreisen immer noch verachtete, bezw. nicht genügend geachtete Schalen-Pell-Kartoffel ein Säurebinder, wirkt durch ihren Reichtum an Basen vor allem an Kalium. Auch die wenig bemittelte Familie kann sich ein Kartoffeldämpfer leisten (hält viele Jahre), in dem die sauber gewaschenen, ungeschälten Kartoffeln gedämpft werden. Man wende nicht ein, die Schalenkartoffeln sähen unschön aus, nimmt man eine Steingut- oder Porzellanschüssel (vielleicht gar eine bunte), legt hinein eine ausgebreitete, kleine Serviette und darauf nur die Pellkartoffeln, bindet die vier Zipfel der Serviette zu einem lustigen Knoten, so sieht das sehr schön aus, und man hält die Schalenkartoffeln während der ganzen Mahlzeit warm. Will man die Kartoffeln aber kochen, (natürlich mit der Schale), so geschieht das auf direktem Feuer; man setze dem Wasser Kümmel zu, der das Kartoffelgift aussaugt, also entgiftend wirkt: sind die Kartoffeln gar, gießt man sie ab und läßt sie im Topf auf schwachem Feuer trocken werden — Sollen zur Abwechslung Bratkartoffeln gereicht werden, so brate man die rohen Scheiben (mit oder ohne Schale) in gutem Öl: auf diese Art zubereitete Bratkartoffeln sind weit zuträglicher als die in Schweineschmalz oder Kokosfett gebratenen Salzkartoffeln.

Es sei hier aber bemerkt, daß Leberkranke sowohl als auch Menschen mit sitzender Lebensweise. resp. Kopfarbeiter vorsichtig sein müssen beim Kartoffelgenuß; ferner daß die alten Kartoffeln im Mai, Juni und Juli wegen ihres dann noch gesteigerten Solaningehaltes am besten ganz gemieden werden. Vollreis, Hirse usw. wähle man dann als Beilage. Auf jeden Fall aber müssen die alten Kartoffeln zur genannten Zeit vor dem Kochen geschält und die Keime gut ausgestochen werden. — Die oft noch übliche Art und Weise der Kartoffelzubereitung, sie viele Stunden vor dem Anrichten schälen und sie dann lange Zeit (um das Schwarzwerden zu verhindern) im Wasser liegen lassen, ist unsinnig, denn das Wasser saugt sie vollends aus, entzieht die Basen und übrig bleibt nur ein gemeines (Kartoffel)-Stärkemehl, das natürlich dann nicht mehr die oben erwähnte säurebindende Eigenschaft hat. — N. B. „Bei Verstopfung wirken rohe geriebene Kartoffeln mit geriebenen Äpfeln und Sahne unschädlich.“

Lasset uns das Leben versüßen, ist Motto der Menge. Zucker — der wieder „schön weiß“ sein muß, wie das entwertete Mehl und der entmineralisierte Reis — morgens zum Frühstück, beim Vesper und Abendbrot, in den Kaffee und in den Tee; eine Süßspeise nach dem Mittagessen; Zucker gar in den Salat! süßes Backwerk vom Konditor und Feinbäcker, so oft es nur der Geldbeutel erlaubt (oder auch nicht erlaubt), süße Bonbons schon in den ersten Lebensjahren. Aber die Folgen bleiben nicht aus. Dem handelsüblichen denaturierten Zucker, der seine „blendende Weiße“ der Behandlung mit Ultramarin! verdankt — wurden in der Fabrik durch das Raffinieren die wichtigen säurebindenden Basen, vor allem der Kalk entzogen, übrig bleibt und in den Handel kommt dann nur noch ein reiner Süßstoff, der aber die Sucht hat, sich wieder mit