

So wie es beim Feuer im Ofen bessere und schlechtere Heizmaterialien gibt, wie beispielsweise das Holz weniger Wärme erzeugt als die Kohle, ebenso stehen uns auch unter den Nahrungsmitteln bessere und schlechtere Heizstoffe zur Verfügung.

Das beste physiologische Brennmittel für unseren Organismus ist das Fett. Ein Gramm Schweinefett ist 9,4 Kalorien wert, ein Gramm Rohrzucker 4 Kalorien. Das heißt, man könnte durch die Verbrennung von 1 Gramm Fett 9,4 Liter Wasser um einen Grad Celsius wärmer machen, durch Verbrennen von einem Gramm Rohrzucker aber nur 4 Liter. Das Fett macht also wärmer als der Zucker! Merkwürdigerweise haben Zucker, Kohlehydrate und Eiweiß denselben Verbrennungsindex 4; somit leistet das Fett mehr als das Doppelte an Wärmeproduktion wie die übrigen Nährstoffe. In kurzen Worten: Je fetter eine Nahrung ist, desto mehr Wärme liefert sie, das Fett ist die beste Winterkost. In der Praxis sieht man das am klarsten bei den Eskimos, die im Trane schwelgen, und bei den Ditschiriern, welche pfundweise geschmolzene Butter trinken. Die geeignetsten Nahrungsmittel für die Winterküche sind also Schmalz, Butter, Gänsefett, Speck, Öl, Sprotten, Aal, Lachs, Sardinen, fetter Schweinebraten, Gänsebraten, Gänseleber, Nierenfett, Speckwurst, Sahne, Rahm, Eidotter, Kaviar, fetter Käse. Erst in zweiter Reihe kommen die Kohlehydrate, wie Mehl, Mehlspeisen, Reis, Kartoffeln und Zucker. Sie sind aber nichtsdestoweniger recht wichtig, denn sie können in vorzüglicher Weise als Fettträger benutzt werden, da ja das Fett allein unsern Magen bald widerstehen würde. Butterbrot, Kartoffeln mit Butter, Nudeln mit Fett und Käse werden viel lieber gegessen als bloßes Fett. Auch als Beigabe zu den Gemüsen (Kohl, Kraut, Kartoffeln) lassen sich dem Magen größere Fettmengen zuführen.

Wie aber verhält sich der Vegetarier im Winter? Tatsache ist, daß wir hier vielfach Ernährungsfehler antreffen, die den Vegetarismus in Miskredit bringen. Wer ausschließlich Flocken, Frischobst und Trockenobst nebst Südfrüchten genießen wollte, würde nur mit Schädigung seiner Gesundheit über den Winter kommen. Allem Idealismus zum Trotz. Wir leben eben nicht auf den Südseeinseln und müssen auch, wenn wir Anhänger der Lebensreform sind, einen Unterschied zwischen Sommer und Winter machen. Also: Pflanzenbutter, reine Öle in Mengen, Nüsse, Rahm, Käse, Eier werden die Wärme geben, die den Körper vor allzugroßer Wärmeabgabe und damit vor Erkältungen und anderen Erkrankungen schützt. Der Rohkostler braucht besonders große Mengen Nüsse und Öle. Da man daraus verschiedene Speisen herstellen kann, ist die Deckung des Wärmebedarfs auch so möglich, aber sie ist schwierig und erfordert viel Verständnis.



Leibesübungen im winterlichen Luftbad.

Es begegnen uns immer und immer wieder Menschen, die wohl im Sommer ihren Körper den Einflüssen von Luft und Licht aussetzen, aber nicht einsehen, daß die kühlere und kalte, lichtarme Jahreszeit