

welche beide vorzugsweise Stärkemehl enthalten, genossen werden, wird der Magen seine Aufmerksamkeit entweder dem Reis oder den Kartoffeln schenken, das eine wird leicht aufgelöst und verdaut, während das andere unverdaut liegen bleibt und zu gären beginnt. Aus demselben Grunde vertragen sich Käse und Eier, oder Milch und Eier nicht miteinander, weil sie reich an Eiweiß sind. Wenn beide im Magen zusammenkommen, wird unfehlbar Gärung entstehen. Dagegen werden solche Speisen, welche sich gegenseitig ergänzen, harmonisch zusammen wirken, wie z. B. Kartoffeln mit Milch oder Reis mit Käse, Cerealien und Früchte. Solche Kombinationen werden immer leicht verdaulich und zuträglich sein. Das Geheimnis der Verdaulichkeit der Speisen beruht auf der Kenntnis der richtigen Zusammensetzung und der Ergänzung und Ausgleichung der Nahrungsmittel. Als Norm für eine richtige und vollständige Kombination gilt die Zusammensetzung des Weizens, welcher das richtige Verhältnis von Stärkemehl, Eiweiß und Phosphaten aufweist. Diese Norm ist besser als alle Tabellen, welche der Fantasie von Theoretikern entspringen. Um eine Mahlzeit leicht verdaulich zu machen und um den größten Nutzen aus kleinen Mengen zu ziehen, muß man auf die richtige Zusammensetzung bedacht sein, wie wir sie im Weizen haben. Hinzufügen müssen wir noch ausscheidende Nahrungsmittel, wie Früchte, Gemüse und Öle. Über die Einzelheiten wird später näheres mitgeteilt werden.

Andrerseits vertragen sich antagonistische Speisen nicht miteinander und verursachen Gärung, wie z. B. Zucker mit Salz oder Säuren mit Mineralien oder Früchte mit Gemüse. Daß Säuren und Mineralien sich nicht vertragen, hat jeder schon bei Anwendung eines Brausepulvers erfahren. Derselbe chemische Prozeß der Bekämpfung, wie zwischen Weinsäure und Natron im Brausepulver, findet im Magen statt, wenn die antagonistischen Prinzipien daselbst zusammen kommen. Dieser Prozeß ist Gärung, Disharmonie. Das Prinzip der Mineralien und Salze ist in den Gemüse vertreten, dasjenige der Säuren und Zucker im Obst. Gemüse und Obst bei derselben Mahlzeit genossen, erzeugen unfehlbar Gärung. Die Sitte, Salate oder andere Gemüse mit Zucker anzurichten, beruht auf vollständiger Unkenntnis der chemischen Vorgänge im Magen und außerdem auf Mangel an natürlichem, unverdorbenem Geschmack.

Man hat heute einen eigentümlichen Begriff von Natürlich-