

Stufe erreichen ohne Anwendung aller zu Gebote stehenden Naturkräfte, zu welchen das Feuer zu rechnen ist.

Die Rohkost hat ja ihre Berechtigung, wenn Umstände, Jahreszeiten und Temperamente berücksichtigt werden. Im Sommer ist Rohkost für jedermann sehr zu empfehlen, während sie im Winter keine befriedigenden Resultate ergibt. Ferner kann man bei gewissen Krankheiten, wie bei Nierenleiden und Harnruhr, durch ausschließliche Rohkost große Erfolge erzielen. Das ist aber noch kein Grund, dieselbe als Norm für alle Menschen aufzustellen. Man sollte nicht alles über einen Leisten schlagen, sondern mehr der Individualität folgen, dann könnte man sich nicht in diese einseitigen Experimente verirren. Was gut für den einen, ist Gift für den andern. Die Behauptung, daß durch Kochen die Lebensessenz der Speisen, das Aroma, verloren gehe, beruht auf Unkenntnis der Tatsachen. Durch richtiges Kochen wird das Aroma, die Nervenspeise, löslicher gemacht, so daß die Nerven größeren Nutzen aus den Speisen ziehen können.

Zur gründlichen und schnellen Dextrinierung der Cerealien ist ein starkes und ununterbrochenes Feuer notwendig. Zu diesem Zwecke müssen Kochtöpfe mit **einfachem** Boden verwendet werden. Töpfe mit Doppelboden sind durchaus ungeeignet, da in solchen das Stärkemehl nicht genug erhitzt werden kann und daher die Dextrinierung vier- bis sechsmal soviel Zeit in Anspruch nimmt wie in Töpfen mit einfachem Boden und über direktem starkem Feuer. Die Hitze des siedenden Wassers kann erhöht werden, indem man etwas Öl zusetzt, wodurch die Dextrinierung befördert wird. Die Anwendung von Töpfen mit Doppelboden bei Cerealien beruht auf Unkenntnis des Vorgangs der Dextrinierung und hat schon manchem Magenleidenden einen schlechten Streich gespielt. Für andere Zwecke jedoch finden sie gute Verwendung, z. B. bei der Zubereitung von Milch- und Eierspeisen. Die zur Dextrinierung erforderliche Zeit ist bei den verschiedenen Getreidesorten sehr verschieden. Weizen wird in einer Stunde genügend dextriniert, während Reis nur 20 Minuten dazu braucht; für Hafer und Mais sind 5—7 Stunden erforderlich. Gerste und Roggen werden in 2—3 Stunden dextriniert. Um Schleim zu erzeugen, ist natürlich mehr Zeit erforderlich. Kartoffeln, Sago, Weißmehlpräparate, wie Maccaroni, Nudeln usw. müssen 20 bis 30 Minuten lang sieden.