

Gemüse.

Die Gemüse sollen immer frisch sein. Verwelkte Gemüse sind nicht zuträglich. Am kräftigsten sind sie, wenn sie am Morgen gepflückt werden, solange sie mit Tau bedeckt sind. Die Gemüse werden besser, wenn man sie etwa 2 Stunden vor dem Kochen in frisches Wasser legt. Die Gemüse müssen in möglichst wenig Wasser und über starkem Feuer gekocht werden. Um den Wohlgeschmack der Gemüse zu erhalten, müssen sie sehr sorgfältig behandelt werden. Wenn man sie in Wasser, das schon eine Zeit lang gesotten hat, kocht, dann verlieren sie den Geschmack und das gute Aussehen, denn das lange Sieden macht das Wasser fade. Man achte daher immer darauf, daß das Wasser erst zu sieden beginnt, wenn man das Gemüse hineingibt. Die Gemüse sollen in zwei Wassern gekocht werden. Das erste wird nach 10—15 minutenlangem Sieden abgegossen und durch frisches siedendes Wasser ersetzt. Dadurch werden giftige Säuren entfernt und der feine Geschmack und die Verdaulichkeit erhöht. Wenn diese uralte Regel neuerdings nicht durch Unkenntnis verdrängt worden wäre, würden die Gemüse nicht so sehr in Mißkredit gekommen sein. Eine Prise roten Pfeffers neutralisiert teilweise den unangenehmen Geruch beim Kochen, besonders bei Zwiebeln, Knoblauch und Blumenkohl.

Da durch das Kochen etwas Salze verloren gehen, muß zur Ausgleichung etwas Kochsalz (1 Eßlöffel voll auf 2 Liter Wasser) zugesetzt werden. Rohe Gemüse und Salate sollen nicht gesalzen werden, denn das würde ihre medizinische Wirkung teilweise zerstören. Der Zusatz von etwas Öl beim zweiten Wasser beschleunigt den Siedepunkt und erhöht den Geschmack. Mehlsaucen machen die meisten Gemüse schwer verdaulich und verursachen Gärung, sind also für Kranke und Genesende sehr schädlich.

Gemüse, welche über dem Boden reifen, sind denjenigen, welche unter der Oberfläche wachsen, vorzuziehen, da erstere mehr Lebensenergieen enthalten. Man braucht jedoch letztere nicht auszuschließen, indem die darin enthaltenen schädlichen Erdsbstanzien durch richtige Behandlung neutralisiert werden können.