

Die Jahreszeiten für den Genuß der Pilze sind in erster Linie der Herbst und in zweiter das Frühjahr.

### Die Leguminosen,

Erbsen, Bohnen und Linsen sind eine Kreuzung von Getreiden und Gemüse. Der Nährwert der Leguminosen sowie der Pilze kann nicht nach dem darin enthaltenen Eiweiß bemessen und auf die gleiche Stufe mit andern eiweißhaltigen Nahrungsmitteln gestellt werden. Beide haben die Eigenschaft des Düngers, d. h. sie wirken zerteilend, auflösend, spaltend auf feindliche Bakterien und vorbereitend zur Assimilierung anderer Speisen. Wegen dieser Eigenschaften haben beide die größte Wirkung zu den Jahreszeiten, wo in der Ernährung des Körpers eine Pause eintritt, beim Übergang vom Winter zum Frühjahr und im Oktober.

Beim Übergang von der Fleisch- zur Pflanzenkost sind die Leguminosen sehr wertvoll, sie sollen dann 3 Wochen lang täglich mit andern Gemüse die Grundlage der Ernährung bilden. Die Hülsen der getrockneten Leguminosen müssen entfernt werden, da sie unfehlbar Blähungen erzeugen. Man kaufe entweder enthülste Leguminosen oder treibe sie, nachdem sie gar gekocht sind, durch.

Das neuerdings so sehr gefürchtete Xanthin der Hülsenfrüchte ist unschädlich, wenn sie mäßig genossen werden, wenn Gärung vermieden und das erste Wasser nach viertelstündigem Kochen abgeschüttet wird. Der Körper braucht gewisse Mengen Xanthin und Harnsäure und hat die Fähigkeit, den Überschuß leicht auszuscheiden, wenn nicht zu große Mengen zugeführt werden. Nur der regelmäßige Genuß der Leguminosen erzeugt ein Übermaß von Harnsäure. Grüne Erbsen mit Karotten sind ein gutes Gericht für Lungenkranke.

### Die Erdnuß,

auch Kamerunnuß genannt, gehört zur Familie der Leguminosen, sie ist keine Nuß. Sie ist nur im rohen Zustand zu genießen und ist ein unübertroffenes Mittel gegen Leberleiden und Verstopfung, Katarrhe und Verschleimungen. Die schlimmste Erkältung kann innerhalb 2—3 Tagen gebrochen werden, wenn man in dieser Zeit ausschließlich rohe Erdnüsse genießt. Die dünnen Häute sind leicht zu entfernen, wenn man die Nüsse eine halbe Stunde in einen warmen (nicht heißen) Ofen stellt und wieder erkalten läßt. Die allgemeine Sitte, die Erd-