

nüsse zu rösten, ist schädlich. In dieser Form sind sie nicht nur unverdaulich, sondern enthalten auch noch schwerlösliche Harnsäure. Man esse also nie geröstete Erdnüsse. Die im Handel vorkommende „Erdnußbutter“ ist keine Nußbutter, sondern es sind nur geröstete, ganz gemahlene Erdnüsse und enthalten alle Gewebe und Bestandteile der Erdnuß. Sie ist daher ebenso verwerflich wie geröstete Erdnüsse. Das reine Fett der Erdnüsse ist nicht eine Butter, sondern ein Öl.

## Nüsse.

Man kann aus dem Genuß der Nüsse Nutzen ziehen, wenn sie in kleinen Mengen, zur richtigen Zeit und in der richtigen Zusammensetzung Verwendung finden. Die Nüsse fördern hauptsächlich den Muskelbau, sind aber für die Entwicklung der Nerven weniger zuträglich, daher dürfen sie von Kindern und Arbeitern in größeren Mengen genossen werden als von Kopfarbeitern. Im Sommer sind sie für jedermann schädlich, sie verursachen Hitze, Verdauungsbeschwerden und Hautausschläge. Letztere werden häufig als ein Zeichen der Körperreinigung angesehen und daher begrüßt. Dies ist eine verkehrte Ansicht. Das Hauptausscheidungsorgan, der Darm, ist in solchen Fällen erhitzt und versagt teilweise seine Funktionen. Die Folge ist, daß sich die Natur einen andern Weg zur Ausscheidung sucht. Wenn man die Ursache vermeidet, braucht man keine Hautausschläge zu haben. Es gibt viele, welche solche Ausscheidungen mit Freuden begrüßen und unterstützen: „Je mehr Eiter, desto besser!“ Allein sie vergessen, daß sie diese Ausscheidung Tag für Tag durch unrichtige Lebensweise erzeugen. Das Hauptausscheidungsorgan ist der Darm, die Haut ist nur ein Sicherheitsventil, welches nur im Notfall gebraucht wird.

Die Jahreszeit für die Nüsse ist der Herbst und der Winter. Die Nüsse bilden einen guten Übergang von der Fleisch- zur Pflanzkost. Sie sollen nie allein gegessen werden, sondern in Verbindung mit Cerealien, Früchten oder Gemüse. Die Häute der Nüsse sollen immer entfernt werden, sie verursachen Beschwerden. Man gieße heißes Wasser über die Kerne, lasse sie einige Minuten darin stehen, dann lassen sich die Häute leicht entfernen. — Die besten Nüsse sind auch Kulturprodukte und würden ohne Pflege mit der Zeit ausarten. Die wilde Wallnuß z. B. ist ungenießbar.