

Kaffee

Der Genuß von Kaffee, Tee und Schokolade hat in allen Kreisen solche Dimensionen angenommen, daß die Gesundheit der Nation darunter leiden muß und es ist durchaus natürlich, daß sich Gegenströmungen geltend machen, welche den Genuß derselben vollständig verwerfen. Wir brauchen jedoch nicht in solche Extreme zu gehen, sondern wir können aus diesen Getränken auch Nutzen ziehen, wenn dieselben richtig zubereitet werden und ganz besonders, wenn wir dieselben nicht Meister über uns werden lassen, indem sie zur Gewohnheit werden und uns zu Sklaven machen. Wenn man sie nicht alle Tage und nicht zu allen Jahreszeiten genießt, können sie der Gesundheit förderlich sein. Die besten Zeiten für ihren Genuß sind die Monate Dezember, Januar, April und Mai. Unter allen Umständen ist die Gewohnheit, den Kaffee mit Milch und Butterbrot zu genießen, durchaus zu verwerfen. Milch ist in dieser Zusammensetzung ganz unverdaulich. Diese Kombination hat unsägliches Unheil angestiftet und den Kaffee in Verruf gebracht.

Der Zubereitung des Kaffees ist Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn wir Kaffee trinken, dann trinken wir ihn nur wegen seines feinen Aromas; wir bereiten ihn also so zu, daß das Aroma ganz erhalten bleibt und die schädlichen Substanzen wie Koffein und Xanthin soviel als möglich beseitigt werden. Kaufe nur vollreifen Kaffee (der im Handel vorkommende unreife Kaffee enthält Gifte, welche für die Leber und die Nieren schädlich sind). Man röste den Kaffee selbst, nicht zu dunkel und nur für wenige Tage im voraus. Dunkelbraun geröstet und gelagert verliert er teilweise sein Aroma. Man mahle ihn jedesmal frisch vor dem Gebrauch und schütte das Pulver in einen Flannelsack über dem Kaffeetopf. Dann gieße man eine Tasse heißes Wasser darüber und lasse es zugedeckt eine Minute lang stehen, darauf gieße man frisches siedendes Wasser darüber, soviel als gewünscht wird. Ein Teelöffel Pulver ist das richtige Maß für eine Tasse. Der Kaffee darf nie gesotten werden, denn dadurch verliert er an Aroma und gewinnt an Giften. Man verwende nie Zucker oder Milch als Beigabe, sondern nur Sahne. Man gieße zuerst die Sahne in die Tasse, dann den Kaffee darüber. Wenn es umgekehrt geschieht, wird die Sahne schwer verdaulich. Der Kaffee soll immer heiß und langsam geschlürft werden. Eine