

Die im Honig enthaltene viel gefürchtete Ameisensäure wirkt nur bei Unmäßigkeit schädlich. Mäßig genossen ist der Honig ein vorzügliches Heilmittel bei Nierenleiden, Neuralgie und Rheumatismus. Man genieße Honig mit Brot oder in Tee aufgelöst. Die medizinische Wirkung des Honigs wird erhöht, wenn man einige Zeit nach dessen Genuß den Saft einer Zitrone trinkt. Honigkuchen mit Ingwer gewürzt ist ein hervorragendes Blutreinigungsmittel.

Öle.

Tierische Fette sollen unter keinen Umständen verwendet werden; sie sind schwer verdaulich und verunreinigen das Blut. Kartoffeln, in Schweinefett gebraten, erzeugen ein scharfes Gift. Angebranntes Tierfett enthält Akrolein, ein Gift, das viele Verdauungsbeschwerden verursacht.

Frische Kuhbutter darf nur zum Kochen verwendet werden, nachdem sie durch Einkochen gereinigt worden ist. Alle Pflanzenöle werden leichter verdaulich gemacht, wenn man sie auf folgende Weise von schädlichen Säuren befreit. Man bringe das Öl über das Feuer, lege eine geschälte Zwiebel und eine rohe Kartoffel, in Scheiben geschnitten, und eine Brotkruste hinein und erhitze das Öl, bis die Zwiebel und Kartoffel leicht braun werden. Dann nehme man es vom Feuer, lasse es erkalten und werfe Kartoffel und Zwiebel fort. Diese haben die schädlichen Substanzen angezogen.

Ranziges Öl kann auf dieselbe Weise gereinigt und wieder brauchbar gemacht werden.

Das Olivenöl

ist das feinste Öl und eignet sich am besten zum Tafelgebrauch. Demselben kommt Nußöl am nächsten.

Für Kochzwecke können billigere Öle gebraucht werden, wie Baumwollöl, Kokosöl (Palmin), Erdnußöl, Leinöl, Rapsöl usw.

Bei schwacher Verdauung ist Olivenöl etwas schwer und wird leichter verdaulich gemacht, wenn man es zu gleichen Teilen mit Baumwoll- und Erdnußöl und Leinöl mischt. Bei Schwindsucht und Rheumatismus ist reines Olivenöl am besten.

Beim Übergang von der Fleisch- zur Pflanzenkost kann man etwas mehr Öl genießen. Mit der Zeit soll man jedoch darauf bedacht sein, möglichst kleine Quantitäten zu sich zu nehmen.