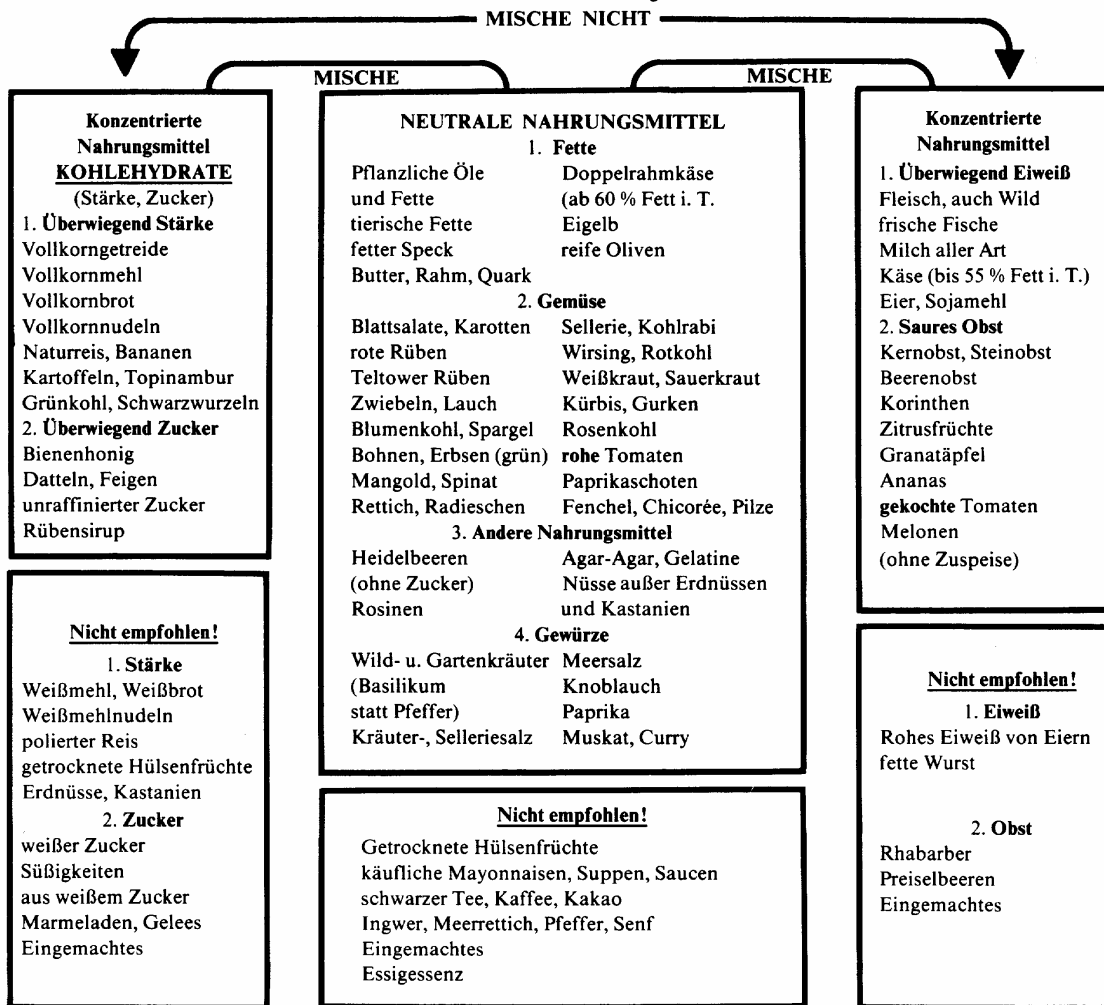


Zusammensetzung der Nahrung nach Hay

bearbeitet von Dr. Ludwig Walb



Erläuterungen

Zur selben konzentrierten Mahlzeit passen zusammen die neutralen, in der Mittelspalte aufgeführten Nahrungsmittel entweder mit Eiweißstoffen und sauren Früchten oder mit Kohlehydraten, aber nicht Eiweißstoffe mit Kohlehydraten zusammen.

30 bis 60 g Fett und 60 bis 100 g Eiweißstoffe täglich genügen. 80 % der täglichen Nahrung bestehe aus Obst und Gemüse, der größte Teil davon aus Rohkost. Körperlich Arbeitende und Kinder können täglich 2 konzentrierte Mahlzeiten, eine Eiweißmahlzeit mittags und eine Stärkemahlzeit abends — oder umgekehrt — essen. Bei sitzender Lebensweise genügt eine konzentrierte Mahlzeit. Die Morgenmahlzeit soll sättigend, aber möglichst leicht sein; am besten nimmt man frisches Obst und Leinsamen zu warmer Milch, Sauer- oder Buttermilch.

Milch genieße man nur zu Salat, sauren Früchten und anderen Basenbildnern. Saures Obst braucht zunächst eine Säureverdauung und wird dann im Körper basisch.

Man verwende zur selben Mahlzeit nur eine Eiweißart, also Fleisch oder Fisch, und nur eine Stärkemahlzeit, also zum Beispiel Kartoffeln oder Brot.

Als Fett bevorzuge man wasserfreie, als „hochungesättigt, chemisch nicht behandelt, naturbelassen, kaltgeschlagen“ deklarierte Pflanzenfette und -öle, vor allem Lein-, Sonnenblumen-, Oliven-, Soja-, Weizenkeimöle, die in dunklen, geschlossenen Gefäßen aufbewahrt werden müssen. Der Lecithingehalt von Sojaöl (und -mehl) verhindert Cholesterinablagerungen. Gehärtete Fette, Erdnuß- oder Fischöl werden nicht empfohlen. Butter und Pflanzenfette sollen unverändert oder leicht zerlassen, nicht gebräunt verwandt werden.

Gemüse dünste man im eigenen Saft. Blumenkohl und Spargel darf man kochen, die Brühe verwende man zu Suppe. Spinat und gekochte Tomaten verwende man nur zweimal in der Woche. Salate richte man mit Öl, Rahm, Kräutern und Zitrone, zu Stärkemahlzeiten aber ohne Zitrone an. Man kann auch Dickmilch statt Öl, Rahm, Zitrone verwenden. Saftige Karotten schmecken ohne Sauce.

Bienenhonig kann zum Süßen saurer Früchte verwendet werden.

Um das Fleisch leichter verdaulich zu machen, dämpfe man es im eigenen Saft. Man brät es im offenen Topf an und läßt es zugedeckt im Backofen garen, zartes etwa 20 Minuten, anderes entsprechend länger. Vor dem Anschneiden läßt man es ¼ Stunde ohne Hitze stehen, damit beim Schneiden der Saft nicht austritt. Man vermeide in der Pfanne Gebratenes.

Als neutral hat sich nach unseren Erfahrungen auch Blutwurst (nicht Zungenwurst) erwiesen, Salzhaltiges Sauerkraut wird Nierenkranken nicht empfohlen.

Korn- und Wacholderbranntwein passen zu allen Mahlzeiten, Bier zu Stärke-, ungesüßter Wein zu Eiweiß- und Basenmahlzeiten. Wer auf Kaffee nicht verzichten will, genieße ihn zu Eiweißmahlzeiten mit Rahm, zu Stärkemahlzeiten mit Rahm und Zucker.

Geschwefelte, mit Paraffin behandelte Datteln, Feigen, Rosinen u. a. sind schädlich.