

Men moet overwegen:

1. dat de vertering in de mond begint.
2. dat het kauwen de enige werking van het verteringsproces is, die aan de wil is onderworpen.
3. dat van een gezond gebit dus veel afhangt voor een goede spijsvertering.
4. dat van de verteringsorganen, die niet onder onze wil staan, geen onredelijke arbeid mag worden gevorderd.
5. dat ook deze organen na verrichte arbeid rust behoeven.

Uit deze overwegingen volgen deze algemene regels:

- I. Houd mond en tanden rein.
- II. Gebruik geen te hete noch te koude spijs of drank.
- III. Kauw rustig de spijzen fijn.
- IV. Eet geen onverteerbare of moeilijk te verteren dingen.
- V. Gebruik geen spijzen of dranken die gif bevatten.
- VI. Eet niet te veel ineens.
- VII. Laat tussen twee maaltijden minstens vijf uur verlopen.
- VIII. Vast van tijd tot tijd, vooral wanneer blijkt dat de verteringsorganen niet behoorlijk werken en zij dus behoefte hebben aan volstrekte rust.

In de tweede plaats betreffen de algemene regels de bereiding; zij luiden:

- I. Bereid de spijzen zo dat ze met smaak gegeten worden; want wat met smaak gegeten wordt, verteert gemakkelijker dan wat met tegenzin wordt gebruikt.
- II. Houd rekening ook met een bedorven smaak, doch zorg dat de smaak langzaam maar zeker gelouterd wordt.
- III. Geef acht dat de spijzen niet te hard koken, want met de waterdamp worden de meest smakelijke, vluchtige delen door de lucht verspreid.
- IV. Werp geen weekwater weg en kook geen groenten of andere spijzen af, want met het water worden de voor de gezondheid zo hoog belangrijke voedingszouten weggeworpen.

- V. Probeer geen spijzen smakelijk te maken door sterke kruiden en andere schadelijke ingrediënten, want deze kunnen in drieërlei opzicht schadelijk werken:
- 1° doordat zij door de hevige prikkel de verteringsorganen te sterk aantasten, waardoor deze eerst tijdelijk en door herhaald gebruik later bij voortdoring in een lijdende toestand komen.*
 - 2° doordat zij aanzetten tot een overmatig gebruik van voedsel en elke 'te veel' gif vormt in het lichaam.*
 - 3° doordat de meeste van deze ingrediënten een of meer giftige stoffen bevatten die voorbijgaande of chronische ongesteldheden veroorzaken.*
- VI. Draag zorg dat u geen potten, pannen of ander vaatwerk aanschaft die oorzaak kunnen worden dat er gif in de spijzen komt.
- VII. Wees zindelijk op het vaatwerk en de te bereiden spijzen. Spaar het afwaswater niet, want nalatigheid in deze dingen kan ook oorzaak worden van vergiftiging.

Wie van het vegetarisme meer wil weten kan zijn weetgierigheid bevredigen in Hoofdstuk I.

Ook namens mijn vrouw uit ik de wens dat de nieuwe uitgave niet minder dan de drie eerste moge bijdragen tot een meer en meer algemene toepassing van de vegetarische leefwijze.

Den Haag, oktober 1918. M. Valk Lz.

Hoofdstuk I

Raadgevingen voor wie vegetarisch wenst te gaan leven

Staan wij door onze kennis van een aantal zaken boven os en ezel, in het vermogen het voor ons meest geschikte voedsel te kiezen staan wij beneden deze dieren, die zo vaak als toonbeelden van domheid worden aangehaald.

Zij toch weten, door hun instinct geleid, het voedsel te zoeken, dat voor hen het meest geschikt is. Maar bij de mens is al op vroege leeftijd door dwang en door zucht tot navolging en later door gewoonte en door gebrekkige wetenschap gepaard aan traagheid in het denken en niet weinig door een afgedwaalde kookkunst het instinct bedorven, ook de gids die als trouwe wachter vlak boven de mond geplaatst is.

Met zachte of harde dwang worden jonge kinderen genoodzaakt spijzen en dranken te slikken waarvan ze een natuurlijke afkeer hebben, maar die hun ouders heel goed voor hen vinden.

Zijn de kinderen wat groter, dan strekken ze de handen gretig uit naar allerlei genotmiddelen, die zij volwassenen zien genieten en ze zijn er trots op, hun sigaar en hun glas alcoholhoudende drank even goed te kunnen verdragen als hun ouders en leermeesters.

Dat is de schaduwzijde van de zucht tot navolging, waaraan de mens in vele andere opzichten zoveel verplicht is.

Wat eenmaal gewoonte is geworden bij het individu of in de maatschappij, wordt dikwijls voor een werkelijke behoefte gehouden, zelfs bij beter inzicht niet gemakkelijk afgewend. Gewoonte maakt vele soort van arbeid minder zwaar, doet menig lijden lichter dragen maar kan ook heersen als tiran.

Ik wil geen kwaad zeggen van gebrekkige of halve wetenschap. Wetenschap is uiteraard nooit volledig. Maar de fout schuilt niet in de onvolledigheid van de wetenschap, maar hierin dat de mens, traag in het denken, een oordeel op onvoldoende gegevens bouwt of klakkeloos van anderen overneemt.

Ongelooflijk veel kwaads heeft onze afgedwaalde kookkunst aangericht, die er sedert eeuwen op uit is een bedorven smaak te strelen. Gelukkig dat de rede de mens tot het inzicht brengt dat hij ten opzichte van zijn leefwijze op een verkeerde weg is.

De gemeenplaats ‘vlees maakt vlees’ de leuze van onze hedendaagse kookkunst heeft veel kwaad gebrouwd, daar ze het geloof algemeen maakt dat eiwitarm voedsel geen spieren of knoken geeft. Maar het haasje dan, op wiens knoken de jachthonden hun tanden stomp knagen, gebruikt dat dan biefstuk en eieren, melk of bouillon? Het diertje leeft van koolladeren, van krotten en van wat klaver en als een sneeuwkleed de akkers bedekt, stilt het zijn honger met de bast van bomen en struiken. Toch kan het een geduchte spierkracht ontwikkelen. De Engelse natuuronderzoeker Romans heeft in de sneeuw de sporen van een gejaagde haas gemeten en voor de spanwijdte van iedere sprong van meer dan 3½ tot bijna 4 meter.

Ook in een ander opzicht, doet de leus ‘vlees maakt vlees’ kwaad: ze doet namelijk geloven dat vlees het voedsel bij uitnemendheid is en toch levert geen soort van voedsel meer gevaar op dan wat van gedode dieren afkomstig is. Nemen we het gunstigste geval, dat namelijk een volkomen gezond beest wordt geslacht, dan nog bevinden zich in het gedode dier tal van ontledingsproducten, waaronder giftige stikstofverbindingen, als creatine, creatinine, isoninezuur enz., die de afscheidingsorganen van het dier zouden hebben weggevoerd, als het in het leven zou zijn gebleven, maar nu met het vlees in de maag van de gebruiker terecht komen. De organen van de vleeseter hebben dus niet alleen de ontledingsproducten af te voeren die zich in zijn eigen lichaam vormen, maar ook die welke zich in het lichaam van het gedode dier hadden gevormd. Maar het geval is nooit zo gunstig; in de regel toch eet men het vlees van gemeste dieren, dat wil zeggen van dieren, bij welke men op kunstmatige wijze een vetziekte heeft doen ontstaan. Daarenboven bereidt men geen vlees voordat het bestorven is, met andere woorden niet voordat de lijkverstijving reeds heeft opgehouden en de ontbinding dus merkbaar is ingetreden, al verraadt die zich nog niet altijd aan onze afgestompte reukorganen.

Eindelijk eet men het vlees nooit in de toestand, dat het ‘t lichtst verteerbaar is, namelijk ontoebereid. Eerst maakt men het in mindere of meerdere mate onverteerbaar door het te koken, te braden, te roken, te pekelen, met zout en kruiden toe te bereiden, om er toch vooral de weerzinwekkende flauw-zoete bloedsmaak aan te ontnemen.

Ook het verschijnsel dat het aantal moeders die niet in staat zijn hun kinderen te zogen, steeds toeneemt, juist het meest in die klassen waarin volop gebruik gemaakt wordt van vlees, melk, eieren, bouillon, van zogenaamde versterkende middelen, brengt tot het inzicht dat wij met

ons vleesgebruik op de verkeerde weg zijn. Maar niet alleen de rede, ook het zedelijk gevoel dat bij hogere ontwikkeling zich verzet heeft tegen kannibalisme en slavernij, tegen pijnbank en doodstraf, doet de mens meer en meer beseffen dat hij het recht mist tot streling van zijn smaak het dier voor een lijdend leven en gewelddadige dood aan te fokken.

Onder de dierenvrienden zou het aantal dat een vegetarische leefwijze volgt zeker groter zijn als de overtuiging algemeen was dat die leefwijze kracht in plaats van zwakte en gezondheid in stede van ziekte tevoorschijn roept. Daar de mening vrij algemeen verspreid is dat de vegetarische leefwijze nergens anders in bestaat dan in de verwerping van vlees en vis en bij sommige van alle dierlijk voedsel, komt het meer dan eens voor dat personen die tot een vegetarische leefwijze waren overgegaan zonder zich voldoende op de hoogte te hebben gesteld, wat zij bij de overgang tot een vleesdieet te doen en te laten hadden en welke verschijnselen van zulk een overgang te wachten waren, tot de mening komen dat zij niet sterk genoeg zijn om de nieuw aangenomen leefwijze vol te houden. Van zulke bekeerlingen ondervindt het vegetarisme meer kwaad dan goed: want mislukte proeven lokken niet tot navolging uit.

Algemeen geldende regels te geven bij de overgang tot een vegetarisch dieet is niet doenlijk. Waren alle mensen gezond, verkeerden onze spijsverteringsorganen in ongekrenkte staat, dan zou dat beter gaan. Maar ieder weet hoe ongelukkig het bij velen is gesteld met de tanden, zeer dikwijls al op zeer jeugdige leeftijd. Bij de maag, lever, darmen en andere organen loopt dat niet zo in het oog, maar wij mogen helaas daaruit niet tot de gevolgtrekking besluiten dat het met die organen niet zo erg is gesteld. Lijkopeningen bij verongelukten bewijzen dat deze organen evengoed als de tanden reeds op betrekkelijk vroege leeftijd de sporen dragen van een verkeerde levenswijze. En dikwijls wordt de verslapping van die organen voor sterkte aangezien. Er zijn drinkers en rokers die in ernst menen dat hun maag sterker is geworden, sedert dat orgaan zich niet meer verzet tegen alcohol- of nicotinegif. Wat is echter het geval: de maag heeft de strijd, die haar krachten te boven ging, moeten opgeven - en de roker of drinker die nu geen last meer ondervindt van de strijd, gaat onbekommerd voort, nu hij ertegen kan, zoals hij meent, totdat het orgaan op het laatst door het gif geheel of gedeeltelijk verwoest, niet meer in staat is zijn dienst naar behoren te verrichten.

Maar ook het tegenovergestelde heeft plaats. Velen die van een onnatuurlijke levenswijze tot een natuurlijker zijn overgegaan, menen dat zij niet in staat zijn om die natuurlijker levenswijze te volgen; want nu ondervinden zij last van deze en die spijsen, die hun vroeger in het geheel niet bezwaarden. Tot schade van het orgaan, dat blijk geeft van aanvankelijke versterking, als het zich verzet tegen spijsen die minder dienstig zijn, keren dan velen tot hun onnatuurlijke en onredelijke voeding terug.

Daarom wie van het gemengd dieet wil overgaan tot een verstandige vegetarische voeding, bedenke, voordat hij met de nieuwe levenswijze begint, dat een orgaan dat door een ondoelmatige voeding ziek is geworden, die ziekte niet kenbaar maakt zolang het gedurende die ondoelmatige voeding nog kracht genoeg bezit om de diensten te bewijzen, die ervan gevergd worden; maar dat het wel zal gaan waarschuwen tegen het gebruik van voedsel dat zijn herstel in de weg staat, als men de ongeschikte voeding door een natuurlijk dieet heeft vervangen. Last, pijn, koorts kunnen bewijzen zijn van beterschap.

Op nog een paar andere zaken dient hen gewezen te worden die tot een natuurlijk dieet wenselijk over te gaan. Men is tegenwoordig zo geneigd toeneming van gewicht te vereenzelvigen met gezondheid en afneming van gewicht met ziekte, dat velen onverwijld tot hun oude vleespotten wederkeren als zij merken dat ten gevolge van het vegetarisch dieet hun vet verloren gaat. Dat is te meer het geval, omdat de arbeid die nodig is om het overtollige vet te verwijderen bij hen een gevoel van slapte veroorzaakt, voornamelijk dan merkbaar als de eerste jeugd voorbij is. Die zwakte is echter van tijdelijke aard en kan, zo al niet geheel toch voor een groot deel voorkomen worden door een langzame overgang. Een langzame overgang is bovendien nog gewenst omdat een plotselinge onthouding van prikkels, waaraan men gewoon is geraakt, aanleiding tot stoornis geeft. Bij hen bijvoorbeeld die aan alcohol of morfine zijn verslaafd geraakt, kan een plotselinge onthouding leiden tot tijdelijke waanzin. De overprikkelde hersenen, gewend aan de dagelijks terugkerende prikkel, komen, nu zij die missen, in een staat van tijdelijke verslapping. Een soortgelijke verslapping is bij de spijsverteringsorganen te verwachten als de dagelijks terugkerende prikkels op eenmaal wegblijven.

Bij een langzame overgang kan men al dadelijk geheel weglaten alles dat met de gezondheid strijdt en slechts van tijd tot tijd genoten wordt. Dan volgt alles waarvan men min of meer een

afkeer heeft maar wat men gebruikte omdat men valselijk meende er zijn gezondheid mee te bevoordelen. Tevens vermindert men het gebruik van allerlei prikkels die men dagelijks gebruikt, totdat men geleidelijk ertoe komt ze geheel te kunnen ontberen.

Bevindt men ondertussen dat ons de een of andere spijs, op welke wijze ook toebereid, niet goed bekomt, dan ziet men daarvan af, al is het ook ons lievelingsgerecht bij uitnemendheid, tot de organen weer zover versterkt zijn, dat ze die spijs zonder nadelige gevolgen kunnen verdragen. Dikwijls is een andere bereidingswijze al voldoende. Spijzen toch, die door sommige gebakken niet verdragen worden, kunnen door diezelfde personen zonder bezwaar in rauwe of gekookte staat worden genuttigd. Anderen zullen dezelfde spijs niet rauw kunnen verdragen, maar ze zonder bezwaar gekookt kunnen eten. Dat verschijnsel zal zijn oorzaak misschien hierin vinden dat bij de een deze bij de ander die verteringssappen van minder goede hoedanigheid zijn of in te geringe mate worden afgezonderd.

Daarom en dus niet alleen om het verschil van smaak is het goed, dat een keukenboek meer dan één bereidingswijze geeft.

Oordeelkundig kan men de hedendaagse bereiding van spijzen over het algemeen niet noemen. Vaak wordt de smakelijkheid opgeofferd aan schone vorm en kleur. Zo wordt de bloemkool bijvoorbeeld om ze mooi wit op tafel te krijgen bij herhaling in ruim water afgekookt, het onsmakelijk riekend vocht, dat men uit de kool heeft geloofd, vindt zijn weg door de gootsteen en aan het smakeloos koolgerecht weet men een pikante smaak mee te delen door een saus van melk, boter, eieren, bloem, rijkelijk gekruid met foelie of nootmuskaat, in het geheel niet gelijkend op de eigenaardige fijne smaak van bloemkool bereid als in dit kookboek wordt voorgeschreven.

Vaak ziet men, dat op smakelijkheid of op het behoud van voedende kracht geheel geen acht wordt geslagen, als bijvoorbeeld de spijzen op een veel te sterk vuur zijn gezet, zodat de damp de gehele keuken vervult en naar buiten ontsnapt, alsof het er om te doen zou zijn de burenhairfijn te doen weten wat er zal worden opgedist.

Bij een oordeelkundige wijze van bereiding der spijzen dient in de eerste plaats acht gegeven te worden dat ze zo weinig mogelijk van hun voedende kracht verliezen; in de tweede plaats, wat gelukkig haast altijd met de eersten eis hand in hand gaat, dat de spijs de smaak die haar van nature eigen is, zo veel mogelijk behoudt; in de derde plaats dat het voedsel geen bestanddelen mag bevatten die voor de gezondheid nadelig zijn en eindelijk, wat niet als minst belangrijke eis mag beschouwd worden, dient men in het oog te houden dat het voedsel noch te veel noch te weinig van onze spijsverteringsorganen mag vorderen.

Om aan de twee eerstgenoemde eisen te voldoen moet met zorgen dat de spijzen niet te hard koken. In dat geval toch ontsnappen met de damp het eerst die bestanddelen, die het gemakkelijkst oplossen en daartoe behoren in de regel de geurigste en die welke het gemakkelijkst verteerbaar zijn.

Als men vruchten en groenten met niet te veel water op een zacht vuur laat gaarkoken, gaan die voedende en geurige bestanddelen niet verloren. Bij verse bladgroenten is gewoonlijk niet meer nodig dan wat na het wassen aan de bladeren blijft hangen. Soms is dat nog te veel. Gedroogde graan-, peul- en boomvruchten moeten daarentegen ruim worden opgezet (voordelig is het ze eerst in zacht water te weken) opdat de cellen het nodige water kunnen opnemen. Wanneer weken aan koken is voorafgegaan, worden ze in het weekwater gekookt. Heet water dient men bij de hand te hebben om te kunnen bijvullen als er water tekort mocht komen. Het zogenaamde laten schrikken met koud water is verkeerd, omdat door de plotselinge verlaging van warmtegraad de celhuidjes een verandering ondergaan, waardoor ze niet meer week kunnen worden. Evenmin als men water mag tekortkomen, mag men water overhouden. Meestal is er genoeg om, waar dat nodig is, een saus te maken, die er eigenaardig bij behoort, zie het hoofdstuk: Sausen.

Mocht er door toeval of door de aard van de gekookte spijzen meer water overschieten dan voor de aanmaak van de saus dienen kan, dan kan met dit bewaren voor de een of andere soep; want dat water bevat voedingszouten die voor bloed-, spier- en beenvorming van het hoogste belang zijn.

Brandt het vuur regelmatig zachtjes voort, dan duurt het wel iets langer eer de spijzen koken, maar als het deksel goed sluit, dan blijft de damp in de pot, doordringt de spijs en maakt ze in ongeveer dezelfde tijd gaar als op een sterk vuur. Men dwaalt als men meent dat als het water eenmaal kookt, men de temperatuur van het water verhogen kan door het vuur harder te laten branden. Dat zou alleen kunnen als het deksel luchtdicht kon gesloten worden.

Om aan de derde der gestelde eisen te kunnen voldoen, dat is. om zorg te dragen dat ons voedsel geen bestanddelen zal bevatten die nadelig op de gezondheid kunnen werken, heeft men op drie dingen te letten. In de eerste plaats wacht men zich waren te kopen die in bedorven toestand verkeren, zelfs al is het bederf in zo'n geringe graad aanwezig, dat neus noch tong zich tegen het gebruik verzet. Alles wat ook in de geringste mate muf, verzuurd, vunzig of beschimmeld is, wordt weggeworpen.

In de tweede plaats zorgt men voor het keukengereedschap dat met de spijzen in aanraking komt. Indien men zich geen pannen van nikkel of aluminium heeft aangeschaft, moet men zich het liefst bedienen van aarden en van geëmailleerde ijzeren vaten, waarvan email of glazuur geen lood bevat.

Om zich te overtuigen of het glazuur of het email looddelen bevat, moet met de pannen vullen met een mengsel van gelijke delen azijn en water en een hoeveelheid keukenzout van 10 gram per liter vloeistof. Nadat men dat mengsel een half uur heeft laten koken, neemt men een deel van de vloeistof, die men met een gelijk deel zwavelwaterstofwater vermengt. Indien het mengsel zwart wordt, moet men geen spijzen in de pan koken of bewaren. Men moet er een gewoonte van maken om gekookte spijzen nooit de nacht over in pannen van het een of ander metaal te laten staan zelfs niet in geëmailleerd, daar de zuren die de spijzen bevatten, lichtelijk het metaal aantasten onder daarvoor gunstige omstandigheden, waardoor vergiftige verbindingen zouden kunnen ontstaan.

Zodra de spijzen uit het vaatwerk zijn, moeten de potten of pannen schoongemaakt worden. Laat de gelegenheid dat niet toe, dan vult men ze met water, dat men erin laat staan totdat men tijd heeft om ze schoon te maken. Bovendien kookt men om de zes of acht weken alle potten en pannen behalve die van aluminium zijn gemaakt, met wat opgeloste potas of soda uit. Geëmailleerd ijzeren vaatwerk duurt heel lang als men het niet op sterk vuur zet, en er

voor zorgt dat er geen koud water mee in aanraking komt als het heet is. Splintert het glazuur, dan loopt men de kans dat er afgestoten deeltjes in de spijsen komen.

Bij het schoonmaken van geëmailleerd vaatwerk en evenzo van aarden en porseleinen keukengereedschappen moet men twee wasbakken of teilen gebruiken, één gevuld met warm zeep- of sodawater en één met schoon heet water om er de uitgedropen vaten in uit te spoelen. Daarna worden ze afgedroogd. Wordt deze wijze van handelen gevolgd, dan zullen de vaten niet streperig opdrogen; want dat gebeurt alleen als het water of de doek waarmee men de vaten afdroogt, vuil is. Zijn de pannen van buiten te vuil om ze met zeep- of sodawater schoon te wasen, dan kan men ze met Brusselse aarde schuren.

Verzilverde lepels en vorken worden het best met kokend water afgewassen, vertinde met heet zeepwater; ijzeren worden met as en heet water opgepoetst.

In de derde plaats moet men het gebruik van alle kruiden en andere ingrediënten vermijden die door hun prikkelende eigenschappen of op een andere wijze nadelig op de gezondheid werken en geen voedende kracht bezitten. Daartoe behoren niet alleen witte, zwarte en cayennepeper, lombok of Spaanse peper, gember, mosterd, azijn; maar ook kaneel, nootmuskaat, foelie, komijn, kruidnagels, enz.

Een afzonderlijke bespreking verdienen hier keukenzout en azijn, 1^e omdat ze zo algemeen in gebruik zijn en 2^e omdat de dwaling heerst, dat ze nodig en nuttig zijn bij de bereiding der spijsen. Dat zout nadelig op de maag werkt, blijkt duidelijk wanneer men een zoutoplossing in de maag brengt van 1 eetlepel op ½ liter water. Dan wordt de maag, zelfs van mensen die aan zoutmisbruik gewend zijn, op hevige wijze aangedaan. Er heeft een grote afscheiding van slijm plaats; is de maag niet al te zeer afgestompt, dan volgt braking en anders wordt toch een groot deel, nadat er in de darmen eveneens een grote slijmafscheiding is verwekt, door stoelgang verwijderd.

Ware het niet dat men met het zoutgebruik op zeer jeugdige leeftijd begon, men zou bij het gebruik van gezouten of gepekeld spijsen een gelijksoortige werking van maag en darmen ondervinden.

Het Engelse geneeskundige blad *The Lancet*, naar aanleiding van prof. Hutchins behandeling van kanker met röntgenstralen, een artikel aan de oorzaken van deze kwaal wijddend, noemt als

zodanig: in de eerste en voornaamste plaats het zout in de voeding, in de tweede plaats een overvloedige vleesvoeding, in de derde plaats het gebruik van meer voedsel dan tot onderhoud van het lichaam nodig is en eindelijk het binnendringen van microben in het lichaam. 'If salt were absent, cancer would be absent' dus 'als er geen zout gebruikt werd, zou er geen kanker zijn' is de stelling, waarin de schrijver zijn artikel samenvat.

Maar behalve dat het zoutgebruik oorzaak is van ziekte leidt het tot afstomping van de smaakzenuwen, waardoor de zoutgebruiker alle spijzen flauw voorkomen als hij er zijn geliefkoosd zout niet in proeft. Aan te raden is het om het zoutgebruik geheel na te laten; maar men moet het langzaam en geleidelijk doen; vooreerst omdat bij een plotselinge onthouding van de zoutprikkel de slijmafscheiding van de maag tijdelijk zou kunnen worden gestaakt en ten tweede omdat licht een tegenzin zou ontstaan in het nieuwe dieet, ten gevolge van het gemis van de zoutprikkel op de smaakzenuwen. De geleidelijke overgang, die bij de verwerping van het keukenzout aan te bevelen is, is onnodig bij het afschaffen van de azijn. Vooreerst toch maakt men in de regel geen dagelijks gebruik van azijn, en ten tweede zullen zure vruchtensappen als bijv. bessennat maar vooral citroensap met niet minder smaak genoten worden, als ze de nadelige azijn vervangen.

Jac. Moleschott, die een matig gebruik van azijn bij vlees en salade goedkeurde in zijn 'leer der voedingsmiddelen voor het volk' omdat azijn 'vezelstof' in een geleiachtige massa verandert en daardoor het vlees 'kort' maakt, dat wil zeggen van taai vlees mals vlees maakt, doordat de azijn verwoestend op het bindweefsel werkt en doordat ze zure celstof in suiker kan veranderen, waarschuwt tegen een gelijktijdig gebruik van azijn en peulvruchten, omdat het eiwit van erwten, bonen en linzen in azijn onoplosbaar wordt. Voorts meldt hij als schadelijke eigenschappen van de azijn dat het bloed erdoor verdund en verkoeld wordt, dat bij zogende vrouwen ten gevolge van azijn de hoeveelheid kaasstofblaasjes, waarin de boter is ingesloten, vermindert. 'Wegens deze oplossing der belangrijkste delen van het bloed, die zich in het bloed door grotere vloeibaarheid openbaart,' schrijft hij, 'is het onvergeeflijke lichtzinnigheid of beklagenswaardige onwetendheid wanneer jonge meisjes uit ijdelheid door azijn een kunstmatige magerheid trachten te verkrijgen. Maar al te dikwijls bereiken zij dat doel tegelijk met diep wortelende ziekten, waarin de tijd van de schoonste maagdelijke bloei teloor gaat.'

Natuurlijk heeft deze noodlottige werking ook plaats bij matig gebruik; alleen zijn de gevolgen niet zo merkbaar, omdat dan onder gunstige omstandigheden de verwoesting weer hersteld wordt voordat ze zich naar buiten openbaart; maar dat herstel veroorzaakt dan toch minst genomen verspilling van kracht.

Hieruit volgt dat het gebruik van azijn geheel dient te worden nagelaten: plantaardige zuren, die geen nadelige werking op het gestel oefenen, kunnen ervoor in de plaats treden, bijvoorbeeld citroen- of limoensap, door persing verkregen, maar geen kunstmatig citroen- of limoensap, dat door chemische bewerking is voortgebracht.

Alle mineralen, die geen deel uitmaken van de organische stof, kunnen als gif voor het menselijk lichaam worden beschouwd, waarom onder meer. ook de zogenaamde bakpoeders te verwerpen zijn.

Verder dient hier nog gewezen op het gebruik van bittere amandelen, die een stof bevatten (amygdalae geheten) die niet voorkomt in zoete amandelen, wel daarentegen in de pitten van perziken, abrikozen en pruimen, in alle delen van de laurierkers en in de lijsterbes. Deze amygdalae kan oorzaak worden van vergiftiging.

Wordt tegen vergiftiging gewaarschuwd bij het bereiden der spijsen, omdat gif, ook al is het in kleine giften, altijd nadelig werkt, dan vloeit daaruit vanzelf voort dat wie werkelijk vegetarisch leven wil ook die dranken moet vermijden, die als wijn, bier en gedistilleerd, als koffie en thee wel gif bevatten maar geen voedsel en daardoor op onze zenuwen een werking hebben, die vergeleken kan worden met de prikkel van de zweep op het paard. Die dranken wekken zogenaamd op, dat wil zeggen ze verdoven het gevoel van vermoeidheid, maar zij nemen de vermoeidheid niet weg en bovendien zij voeden niet. Men past daarbij verkeerd deze redenering toe: 'Ik ondervind er geen nadeel van, dus waarom zou ik het laten?' terwijl men zou moeten redeneren: 'Ik heb er geen voordeel van, dus waarom zou ik het doen?' Moeten wij bij enig nadenken niet tot het inzicht komen dat alle dranken die een opwekkende eigenschap bezitten, zogenaamd de geest versterken zonder te voeden, nadelig moeten zijn voor ons gestel?

Dit toch is slechts redelijk dat wij de mond alleen dat bieden wat werkelijk voedt. En daarvan levert de natuur ons volop.

Hoofdstuk IV

Eiergerechten

Wie niet van eieren houdt, behoeft ze niet te eten. Wie er een groot minnaar van is, die be- trachte de matigheid, want er worden meer sterfgevallen en kwalen veroorzaakt door een te overvloedig dan door een te karig gebruik van eiwithoudend voedsel.

Intussen, wie bevreesd is dat de overgang tot het vegetarisme hem te veel zal aangrijpen als hij, behalve het vlees, ook de eieren liet staan, die doet wijzer eieren te gebruiken dan bij het vlees te blijven, als hij maar in het oog houdt, dat een dagelijks gebruik van eieren op de duur tot overvoeding moet leiden.

96. Eieren (gebroken of verloren) Men zet water op met een weinig zout. Als het water doorkookt opent men voorzichtig een ei aan het brede uiteinde. Eveneens handelt men met het tweede en elk volgende. Men laat ze langzaam gaar worden en dient ze op met de zure saus beschreven in recept 135.

97. Eieren (gegarneerde) Harde eieren ontdoet men van de schaal en plaatst ze in een on- diepe schotel. Men giet er een dikke champignonsaus over, bereid volgens recept 126. Daarna garneert men de schotel met doperwtjes en peterselie, deels fijngehakt, deels in takjes.

98. Eieren (gekookte) I, zacht gekookt Men legt voorzichtig (liefst in een eiernet) de eieren in kokend water. Raakt het water van de kook, doordat er te veel eieren ineens in komen, dan rekt men van het ogenblik af, dat het water weer kookt. Zacht gekookte eieren moeten 3 minuten in kokend water liggen.

99. Eieren (gekookte). II. Gestold wit, zachte dooier. Men handelt als hiervoor. Van het ogenblik af, dat het water weer kookt, wacht men 3½ minuut, neemt dan de pan met eieren van het vuur en laat ze dan nog 5 tot 8 minuten in het hete water. Dadelijk daarop dompelt men ze in het koude water gedurende één minuut.

100. Eieren (gekookte). III. Hard gekookt. Kooktijd 6 of 7 minuten. Men berekent de tijd van het ogenblik, dat het water kookt na het indompelen van de eieren. Vervolgens dompelt men ze in het koude water.

101. Roereieren I In een koekenpan laat men boter smelten (of olie verhitten), klopt enige eieren met wat zout en roert met een houten lepel op een zacht vuur alles langzaam doorheen, tot zich brokken van behoorlijke dikte hebben gevormd.

102. Roereieren II Op een ei neemt men een halve eierdop water en wat zout, klopt eieren met het water doorheen, en giet het dan in de koekenpan, waarin men boter heeft laten smelten of olie verhit heeft. Als het begint te stollen, roert men tot het gaar is.

103. Roereieren III Zes eieren worden met 9 lepels melk en wat zout geklutst. Nadat men 50 gr. boter in de koekenpan heeft laten smelten, stort men de geklopte eieren in de pan en blijft roeren, totdat zich brokken van behoorlijke dikte hebben gevormd.

104. Roereieren IV Men klutst enige eieren met wat boter, wat zout en wat geraspte kaas in een pannetje, dat men in een groter, met water gevuld pannetje plaatst. Men roert de eieren, totdat ze gaar zijn en laat ze niet te droog worden.

105. Eieren (gestoofde) Kokende melk wordt met in boter gefruite bloem gebonden. Als er room en zout naar smaak aan toegevoegd is, roert men er wat fijngehakte peterselie door en eindelijk ook heel voorzichtig hard gekookte eieren, die men gepeld en in vierde parten heeft gesneden. Daarna laat men alles, voorzichtig roerende, nog wat op een zacht vuur doorkoken.

106. Eieren (gevulde) Men laat de eieren 9 à 10 minuten koken, koelt ze dan af in koud water en pelt ze. De eieren worden overdwers in twee helften gesneden. Daarna wordt de dooier voorzichtig verwijderd. De beide helften worden daarna gevuld met champignonragout (recept 76), met eierragout (recept 78), met uienragout (recept 94) of met schijngenhakt (recept 91). Nadat men ei voor ei de beide helften verenigd heeft, legt men ze in een vuurvaste schotel en laat ze met wat boter er overheen in een matig verhitte oven nog ongeveer een half uur stoven. De dooiers legt men ter garnering om het gerecht, dat met bruine botersaus (recept 123 of 124) wordt opgediend.

107. Eieren (gezouten) Men kookt verse eieren 8 à 10 minuten en koelt ze af in koud water, waarna men de schaal eieren rondom kneust. Dan legt men ze in een sterke pekkel (30 gram zout op 1 liter water) waarin men ze 24 uur moet laten liggen.

108. Eieren met bechamelsaus Men snijdt harde eieren overlans in tweeën, dompelt ze daarna in de heten Bechamelsaus, beschreven in recept 120. Men spreidt de eieren met de saus

op een platte schotel uit en garneert de schotel met langwerpige stukjes gefruït wittebrood en takjes peterselie.

109. Eieren (Zwitserse). In een vuurvast schoteltje, van binnen met boter besmeerd, breekt men een ei stuk, zodat de dooier heel blijft. Men doet wat room en geraspte kaas over het ei en laat het een kwartier in een flink verhitte oven bakken. Bij het opdienen garneert men het met een takje peterselie.

110. Eierfricassée Harde eieren worden gepeld, daarna gehalveerd, opgediend op een schoteltje met een krans rijst er om heen. Het gerecht wordt flink begoten met een zeer dikke zure saus, beschreven in recept 135.

111. Omelet Men klopt enige eieren met water (of melk) - een halve eierdop vocht op een ei - gedurende 5 minuten. Men giet het beslag in de koekenpan, waarin boter gesmolten of olie verhit is en bakt de omelet op een matig vuur, niet verzuimende nu en dan ze met een mes op te lichten of er in te steken om de olie of boter er goed onder te laten lopen en ze luchtig te krijgen. Wanneer men ze aan één zijde bakt, dient men ze dichtgeslagen op met de gebakken zijde naar buiten. Men dient ze op met witte suiker.

112. Omelet (Franse) Men handelt als in recept 111 is voorgeschreven, legt gehakte peterselie op de niet-gebakken zijde en vouwt ze dubbel.

113. Omelet met champignonragout Men bakt de omelet zoals in recept 111 is voorgeschreven. Champignonragout, bereid volgens recept 76 spreidt men over de ongebakken kant, waarna men de omelet dubbel vouwt en ze opdient met een takje peterselie er om heen.

114. Omelet met champignons Na champignons volgens recept 76 te hebben gereinigd hakt men ze grof en fruit ze met een weinig gehakte peterselie in boter gaar. Als ze genoegzaam zijn afgekoeld, worden ze met een weinig zout door de geklopte eieren geroerd. De omelet bakt men verder volgens recept 111. Bij het opdienen garneert men ze met takjes peterselie en mooie gele slablaadjes.

115. Omelet met kaas Men beslaat eieren als in recept 111 is voorgeschreven, mengt geraspte of aan dobbelsteentjes gesneden kaas door het beslag en bakt ze verder volgens recept 111.

116. Omelet met uienragout Men handelt als in recept 113 is voorgeschreven, behalve dat men de champignonragout vervangt door een uienragout bereid volgens recept 94.

117. Omelet met vruchten Men handelt als in recept 113 is voorgeschreven, legt er vruchtenmoes of jam in plaats van ragout op, vouwt ze dubbel en bestrooit ze met witte suiker.

118. Omelet met Zuring Men handelt als in recept 111 is voorgeschreven, legt gesmolten zuring op de ongebakken kant, vouwt ze dubbel en bestrooit ze met suiker.

119. Spiegeleieren (Kalfsogen) Men smelt boter in de pan of doet er wat olijfolie in. Men opent voorzichtig een ei aan het brede uiteinde om de dooier niet te laten uitlopen, boven de pan, zodat de inhoud in de boter komt. Eveneens handelt men met het tweede, en elk volgende, het ene naast het andere, totdat de pan gevuld is of het vereiste getal is verkregen. Als het wit gaar en stijf is, neemt men de pan van het vuur. Sommigen vinden de eieren lekkerder als de pan met een bord of schotel bedekt is onder het bakken. Om een meer ronden vorm aan de spiegeleieren te geven kan men zich bedienen van een soort poffertjespan, waarvan de holtten groter en dieper zijn dan die waarin de poffertjes gebakken worden.

Hoofdstuk V

Sausen en vla's

Bij het herlezen wat op blz. 15-20 tegen het kruiden, zouten, vetten en zoeten der spijsen is aangevoerd, begrijpt men dat ons streven moet zijn om tot die eenvoudige leefwijze te komen, waarbij tong en gehemelte prikkel genoeg ontlenen aan de natuurlijke smaak die iedere soort van spijs en drank eigen is.

De overgang van de levenswijze, die nu nog algemeen gebruikelijk is, tot die zonder kunstmatige prikkels zal in de regel geleidelijk zijn en daarom is het nodig sausen te bereiden, die smakelijk zijn zonder nochtans de nadelige gevolgen na zich te slepen, die de prikkelende sausen van de hedendaagse keuken maar al te veel veroorzaken.

't Is zeker een grote verbetering en een toenadering tot de eis dat de natuurlijke smaak der spijsen de eter genoeg moet zijn, indien het nat van de gekookte groenten en vruchten dat gewoonlijk door de gootsteen wegloopt, bij de sausen het voornaamste bestanddeel uitmaakt.

Vruchtensausen en vla's moeten niet zozeer dienen om vruchten te vervangen dan wel om de weg te bereiden tot een groter gebruik van fruit.

A. Warme sausen

120. Bechamelsaus Men fruit 30 gram fijngehakte uien lichtbruin in 30 gram boter en ook 50 gram bloem in 70 gram boter. Een en ander voegt men bij $\frac{3}{4}$ liter melk, die men geheel of gedeeltelijk kan vervangen door het nat van champignons. Men doet er zout en soja naar smaak bij, zet het op een zacht vuur en blijft roeren totdat de bloem gaar is. Daarna laat men de saus door een zeef lopen en roert er nog $\frac{1}{4}$ liter room door.

Men gebruikt de saus bij het opdienen van harde eieren volgens recept 108 en bij het aardappelgerecht beschreven in recept 181.

121. Botersaus I (gewelde boter) Nadat men boter tot schuim heeft geslagen, voegt men er onder gestadig roeren heet water aan toe. De gewelde boter moet gebonden, niet vloeibaar zijn.

122. Botersaus II Men kneedt met een vork verse boter met bloem of meel doorheen (10 gr. boter op 1 eetlepel bloem). Daarna roert men de gevormde kluit in kokend water en blijft doorroeren, totdat zich een gladde saus heeft gevormd.

123. Botersaus (bruine) I Nadat men boter heeft laten snerken¹, laat men ze eerst wat afkoelen, voegt er dan onder gestadig roeren heet water aan toe, of het hete nat van de gekookte spijzen, daarna een weinig soja en laat ze vervolgens nog even doorkoken.

124. Botersaus (bruine) II Fruit in een droge koekenpan een paar lepels bloem lichtbruin. De pan mag niet te heet zijn en de bloem moet voortdurend goed geroerd worden om het aanbranden te voorkomen. Als de bloem lichtbruin gefruit is, doet men ze in een pannetje, voegt er dan roerende twee kopjes heet water aan toe en blijft doorroeren, totdat het heeft doorgekookt en het een gebonden saus is geworden. Daarna voegt men er boter bij, die men eerst heeft laten snerken en laat alles gezamenlijk nog eens doorkoken.

125. Botersaus (pikante) Men fruit fijngesneden uien in boter, eveneens bloem, tot ze een lichtgele tint heeft. Hierbij voegt men kokend water. Men laat al roerende de saus doorkoken, totdat ze taai-achtig wordt.

126. Champignonsaus De champignons, hetzij verse of gedroogde, worden bij herhaling gewassen, in stukken gesneden en nog eens gewassen. De gedroogde worden daarna nog een uur of drie geweekt. De champignons worden (de gedroogde met het weekwater) ruim opgezet. Zijn ze gaar, dan wordt de saus gebonden met in boter gefruite bloem, waarbij men nog een paar in boter gefruite uitjes voegt. Of voegt men er citroensap of peterselie aan toe. Zout naar smaak.

127. Dragonsaus Ongeveer een halve eetlepel dragon kookt men in weinig water, na ze goed gewassen en daarna klein gesneden te hebben. Men voegt er heet water aan toe en bindt de saus met in boter gefruite bloem, waaraan men wat citroensap toevoegt. Zout naar smaak.

128. Peterseliesaus Men wast een handvol peterselie in lauwwarm water, hakt ze zeer fijn en roert ze door de botersaus II (recept 122). Sommigen laten de saus dan nog even op een zacht vuur doorkoken; anderen geven er de voorkeur aan ze ongekookt op te dienen.

¹ Sissend braden