

## PREPARARE E CONSERVARE I CIBI

Stai alla larga da ogni cibo fritto. Niente patate fritte, carne fritta, bistecche fritte, pesce fritto o qualsiasi cosa di quel genere.

926-1

Niente cibi fritti di qualsiasi tipo. Al forno, alla griglia o bollito, o preferibilmente le verdure cotte nel loro succo - - come nella carta Patapar (carta uso pergamena) o cotta a vapore in un modo da trattenere i propri sali, le loro vitamine, e non combinarli insieme. Ogni condimento dovrebbe essere fatto con burro e sale o paprika ( o qualunque cosa si possa usare come condimento) dopo che i cibi sono stati cucinati ! La cottura dei condimenti, persino il sale, distrugge molto delle vitamine dei cibi.

906-1

(Mangia) le verdure che sono state cotte nel loro succo, non combinate con altre - - ognuna cotta da sola.

3823-3

I sali e i succhi di queste (verdure cotte nella carta Patapar) devono essere consumati nella stessa quantità e di più del corpo delle verdure stesse.

(Assimilazione scarsa)

849-27

Non cucinate le verdure con la carne per condirle; usate soltanto un po' di burro, con pepe o sale o cose simili. E preferibilmente usa il sale marino interamente, o il sale iodato - - questo è preferibile.

1586-1

Prepara tali succhi (vegetali) ... nella carta Patapar o in una pentola a pressione, così che si possano ottenere i succhi delle verdure senza aggiungere acqua per la cottura...

Un po' più tardi il corpo può cominciare con il pollo in umido, o con il pollo arrosto o il pesce arrosto... Sarebbe meglio cucinare il pollo o il pesce nella carta Patapar o in una pentola a pressione. (Reumatismo e Colite)

133-4

D- La cottura distrugge il calcio nei cibi ?

R- Senza dubbio. A volte, ma se la cottura viene fatta nella carta Patapar in modo che tutti i succhi vengano salvati con la stessa, allora questi vanno altrettanto bene - - e, come indicato -- a volte sono preferibili, o vengono assimilati con maggiore facilità, e specialmente durante la gravidanza.

457-9

D- Considerando i cibi congelati, specialmente verdure e frutta che sono sul mercato oggi (1942) - il congelamento ha in qualche modo ucciso certe vitamine e come sono nel paragone con quelli freschi?

R- ...Alcuni vengono influenzati più di altri. Per quanto riguarda la frutta questa non perde molto del contenuto vitaminico. Ma alcuni tipi di frutta vengono influenzati dal congelamento. Le verdure – gran parte del contenuto vitaminico di queste se ne va, a meno che non ci sia il rafforzamento in questa quando queste vengono preparate come cibo o quando vengono congelate.

D- Considerate anche la pressione del vapore nel cucinare i cibi velocemente. Distrugge alcune delle vitamine preziose delle verdure e della frutta ?

R- Conserva piuttosto che distruggere.

462-14

Stai lontano da troppi grassi o da troppi cibi cucinati in quantità di grassi –sia che si tratti del grasso di maiale, della pecora, del bue o dei volatili. Usa invece piuttosto le parti magre e quelle (carni) che producono dappertutto le forze che costruiscono il corpo. Pesce e volatili sono le carni preferibili. Niente carne cruda, e sempre pochissima carne di maiale. Soltanto pancetta affumicata. Non usare la pancetta affumicata o grassi per cucinare le verdure.

303-11

I grassi sono estremamente dannosi per tutti i bimbi in questo stadio di sviluppo. E la rabbia ! Alla larga dalla rabbia ! (Maschio di 5 giorni)

1208-2

L'ostrica o il mollusco dovrebbe essere consumato il più possibile cruda; mentre gli altri (gamberetto, aragosta), preparati arrostiti o bolliti al burro sarebbero migliori che preparati in altri modi.

275-24

I succhi di questi (barbabietole e carote) devono essere preparati freschi ogni giorno. Non tentate di tenerli da un giorno all'altro – sarebbe più nocivo che utile. (Tendenze di Artrite)

462-13

Per molti che sono affetti di digestione nervosa o da un'eccessiva attività delle forze nervose mentre ha luogo la digestione il corpo dovrebbe essere avvertito sull'uso o consumo dei cibi cucinati in alluminio.

843-7

Non mangiare cibi preparati nell'alluminio ... specialmente pomodori o verdure di ogni specie o tipo.

2423-1

Alcuni cibi vengono influenzati nella loro attività dall'alluminio, specialmente nella preparazione di certa frutta, o pomodori, o cavolo.

1852-1

(I cibi) che sono acidi assumono particelle di alluminio nel loro corpo.

5211-1

Cucinate nel granito (ferramenta smaltata) o meglio nella carta Patapar.

1196-7

Questo (acciaio inossidabile) è il meglio, eccetto lo smalto.

379-10

Il bianco d'uovo, se non viene preparato sotto forma di uovo bollito lentamente, produce una formazione di acido.

567-8

Fai bollire l'acqua, poi immergici l'uovo e subito togli l'acqua dalla fonte di calore; e quando è possibile togliere l'uovo con la mano (senza un cucchiaino), allora è pronto per essere dato al bimbo (cinque mesi)—ma solo il tuorlo...Questo è il modo di preparazione ed è ciò che chiameremmo uovo bollito lentamente.

1788-6

Il cavolfiore va molto bene quando viene preparato, ma non coperto di latte (panna).

3642-1