

5 Gebote für den Koch

1. Nur Dauerwarenkost führt zu Vitaminmangel und dadurch zu Körperschädigungen aller Art.
2. Frischkost (Kartoffeln, Gemüse, Kräuter aller Art), selbst in kleinsten Mengen aus Feld und Garten täglich dem Essen hinzugegeben, sichert die nötige Vitaminzufuhr. Möglichst oft Rohsalate.
3. In kürzester Kochzeit bei dichtverschlossenem Kessel gar kochen, möglichst wenig umrühren.
4. Nicht totkochen und für sofortige Ausgabe des Essens sorgen.
5. Die frischen Lebensmittel möglichst unzerkleinert kurz und gründlich waschen. Wasser laugt die Vitamine aus.