

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die fleischlose Küche

Binswanger, Maria

Baden-Baden-Lichtental, 1913

XI. Diätspeisen.

urn:nbn:de:bsz:31-56180

XI. Diätspeisen.

Diätspeise I.

2—3 Aepfel,
5 gehäufte Eßlöffel Granoseflocken,
1 Eßlöffel Chamer kondensierte Milch,
1 Eßlöffel geriebene Mandeln,
28 Rosinenbeeren,
Der Saft einer halben Zitrone. Bei kleinen Kindern fällt dieser fort.

Die Zutaten sind für 1 Person berechnet.

Die Aepfel werden sauber gewaschen und gerieben (am besten auf einer Glasreibe). Dann gibt man die Granose, die Chamermilch, die Mandeln, Rosinen und den Zitronensaft dazu, und falls die Aepfel sehr wenig Saft hatten, vielleicht auch noch 1 Eßlöffel Wasser, mischt alles gut und die Diätspeise ist fertig.

Anstatt Granose kann man auch Quäcker-Oats oder Haferflocken, oder Maisflocken verwenden.

Man kann auch noch 1 Eßlöffel geriebener Haselnüsse, Bienenhonig oder Fruchtgelee beimengen.

Wenn im Frühjahr eventuell keine Aepfel mehr zu haben sind, nimmt man statt dieser getrocknete Pflaumen — Zwetschgen als Mus bereitet.

Zu den Aepfeln kann man auch noch 1—2 Eßlöffel geriebene Karotten geben, mit einem Wort, man kann die Speise auf die verschiedenste Weise bereiten.

Dieselbe Speise kann man auch mit Beeren, pro Kopf 200 bis 300 Gramm Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Erdbeeren, anstatt mit Aepfeln bereiten.

Werden getrocknete Früchte zu der Diätspeise verwendet, so kann man schleimig gekochten Sago zusetzen, um die Speise schmackhaft zu machen.

Im Winter kann die Diätspeise eventuell auf Bluttemperatur erwärmt werden.

Noch einige andere Diätspeisen.

Diätspeise II.

2—3 Eierbecher voll zerstoßene Tannkerne (Pignoli) mische man mit soviel Zitronensaft, um einen dicken Brei zu erhalten; man kann auch halb und halb Zitronensaft und Orangensaft dazu nehmen.

Dies esse man, wenn die Früchte nicht behagen. Ist gut für die Leber und gibt Festigkeit.

Diätspeise III.

2—3 Eierbecher Tannkerne mische man mit Orangensaft.

Gibt Festigkeit und Wärme.

Diätspeise IV.

Zerstoßene Tannkerne (2—3 Eierbecher voll) mische man mit sehr weich gedünsteten Feigen zu gleichen Teilen.

Feigencreme gibt Festigkeit vor den andern Cremes; wirkt erwärmend, als Nerven- (Gehirn-) und Muskelnahrung, auch gelinde abführend. Ist aber nicht gut für die Leber.

Diätspeise V.

Zerstoßene Tannenkerne vermenge man mit gebackenen Aepfeln (3 Teile Aepfel und 1 Teil Kerne). Die Aepfel können als Mus durchgetrieben oder auch ganz der Creme beigefügt werden.

Samen und Schalen werden beim Kauen entfernt.

Diese Speise wirkt Wärme erzeugend, ernährend, erhöht Gleichgewicht und Tätigkeit im Nervenleben.

Diätspeise VI (Götterspeise).

2—3 gebratene Aepfel werden durchgetrieben und mit gekochten Rosinen, am besten 2 Teile Aepfel auf 1 Teil Rosinen, und 1 Teil italienische Tannenkerne vermengt. Häute und Samen entferne man beim Kauen.

$\frac{1}{4}$ Liter dieser Speise, $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden vor dem Frühstück genossen, wirkt leicht abführend. Als Mahlzeit erweist sie sich als vorzüglich ernährend, ein wenig Wärme bildend und anregend.

Ist gut für die Leber.

An Stelle der Tannenkerne können auch geröstete Kastanien verwendet werden.