

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die fleischlose Küche

Binswanger, Maria

Baden-Baden-Lichtental, 1913

XII. Rohkost-Zusammenstellungen.

urn:nbn:de:bsz:31-56180

XII. Rohkost-Zusammenstellungen.

1. Rohkost-Zusammenstellung.

(Für 1 Person.)

- 2—3 Aepfel,
- 1 Apfelsine,
- 1 Tomate,
- 5 französische Pflaumen (können auch sterilisiert gegessen werden),
- 1 Hand voll Chilian- oder Malagatrauben (an der Sonne getrocknete sind solchen an künstlicher Hitze getrocknet, vorzuziehen),
- 7 Haselnüsse,
- 3—4 Walnüsse,
- 5—7 große enthülste Mandeln,
- 2 Eierbecher voll italienische Tannenkerne (Pignoli) (eine schmale, längliche, ölige Frucht).

Die Aepfel dienen als Nahrung,
die Apfelsine für den Durst und ein wenig als Nahrung,

die Tomate wirkt auf die Leber,
die Pflaumen kräftigen das System,
die getrockneten Trauben wirken stimulierend,
die Walnüsse und Haselnüsse geben den Geweben Festigkeit,

die Mandeln bilden die höchste Gehirn- und Nerven-
nahrung,

die Tannenkerne ersetzen eventuell das Brot und
geben den Geweben Festigkeit.

Bei Beobachtung dieser Diät wird die Stimme voll
und kräftig und das Gefühl der Kälte verschwindet.

Zwischenpausen von 6—7, ja 8 Stunden von einer Mahlzeit zur anderen, auch bei angestrenzter Arbeit, gleichviel ob sie in geistiger oder körperlicher Tätigkeit oder in vielem Reden besteht, sind mit Leichtigkeit einzuhalten, und lang anhaltendes Gehen wird ohne Uebermüdung möglich.

Diese Früchtezusammenstellung bietet eine Anweisung für eine ganz vorzügliche und höchst rationelle Ernährung.

Selbstverständlich können die obigen Früchte beliebig vermindert werden; ein Mehr ist kaum nötig.

Es ist besonders auf eine peinlich sorgfältige Verarbeitung der Nahrung durch gründliches Kauen und Einspeicheln zu sehen.

2. Eine andere Rohkost-Zusammenstellung für geistig Arbeitende.

- Aepfel, roh oder gebraten, soviel man wünscht,
- 1 Apfelsine,
- Trauben soviel man wünscht,
- 1 weiche Birne,
- 1 Tomate oder eine andere Frucht wie Melone,
Banane,
- 25—30 Gramm Tafel-Rosinen,
- 5 französische Pflaumen,
- 3 Feigen (wenn diese nicht zu laxativ wirken),
- 3 Datteln.

Dann mache man folgende Creme aus:

- 5 blanchierten, enthülsten Mandeln,
- 3 Walnüssen oder
- 7 Haselnüssen,
- 2 Eierbecher voll Pignoli (italienische Tannenkerne),
oder wenn nicht erhältlich, ebensoviel geröstete
oder gekochte Kastanien.

Man zerstoße alles fein zu einem Brei und weiche es in soviel Zitronen- oder Orangensaft, oder in halb Zitronen- und halb Orangensaft ein, so daß man einen dicklichen Brei erhält. Man kann der Creme auch noch 3 brasilianische Nüsse (Paranüsse) beifügen. Diese Creme bereitet man am besten abends zuvor, um ein genügendes Einweichen zu erreichen.

Dieses zusammen gibt eine ganz hervorragende Nahrung für geistig Arbeitende.
