

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die praktische Reform-Küche

Mauterer, Carl

Karlsruhe, 1910

16. Roh-Kost.

urn:nbn:de:bsz:31-57184

244.

Kaltshalen.

Alle diese Früchte von Nr. 235 bis 243 können als Kaltshalen verwendet werden auf folgende Art: Man kochte in $1\frac{2}{10}$ Ltr. Milch oder halb Milch halb Wasser oder auch reinem Wasser, 80 Gr. Gries, Reis, Brotbrösel, Zwieback oder Haferflocken und rühre es daran.

Roh-Kost.

Nachstehende Speisen speziell und auch einige unter den allgemeinen Speisezubereitungen, welche im Inhaltsverzeichnis unter dem Namen Roh-Kost angeführt sind, gelten für solche Menschen, die immer oder nur teilweise solche Speisen genießen oder auch für solche, die versuchsweise einmal rohe Speisen essen wollen.

Es sind mir Menschen bekannt, die den großen Anforderungen, welche ihre Arbeit an sie stellte, nur vollständig gewachsen waren, nachdem sie sich einige Zeit von Rohkost ernährten.

Unumgänglich nötig ist aber dabei ein gutes Gebiß, damit die Speisen recht zerkleinert und mit dem Mundspeichel gut gemischt werden. Langsames gutes Kauen und Einspeicheln ist schon halb verdaut. In diesem Falle ist es dann auch gut, wenn man die Nüsse und Mandeln ganz läßt. Ist Mangel an guten Zähnen vorhanden, so mache man die Sache auf einer Mandel- oder anderen Zerkleinerungsmaschine fein. In der wärmeren Jahreszeit kann man mit Rohkost gut auskommen, sollte jedoch die richtige Eigenwärme fehlen und ein Frostgefühl eintreten, so können diese Speisen auf 45 Grad Celsius erwärmt werden. Es ist zu empfehlen, sich nicht öfter als dreimal im Tage der Speisen zu bedienen und immer vor vollständiger Sättigung Einhalt zu tun. Die Erfolge sind wunderbar, Blähungen, Verstopfungen und Durchfall verschwinden, wenn manchmal auch erst nach Wochen oder gar Jahresfrist, aber sicher und unfehlbar.

Mus-Arten für 4 Personen.

(Schweizer Müsli.)

245.

Nuß-Hafer-Mus.

150 Gr. Haferflocken, 100 Gr. geriebene Haselnüsse, $\frac{2}{10}$ Ltr. Wasser, 2 Eßlöffel Bienenhonig, 30 Gr. Sultaninen, 30 Gr. Korinthen, 150 Gr. feingeschnittene Äpfel oder Birnen.