

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg

Brenneke, Rosa

Leipzig, [1915]

III. Teil: Rohkost

urn:nbn:de:bsz:31-90556

Wasser
%
8
12
13
8
75
70—80
85
94
12
10
3
2
8
14
5
72

III. Teil.

Rohkost.

Jedermann sollte mindestens einmal im Tag seinem Körper ein ungekochtes Produkt, wie Früchte, Salat oder Gemüse zuführen. Es ist bei schlechter Verdauung und Blutarmut von hoher Bedeutung.

Für ein besonderes Ernährungssystem, das hauptsächlich Rohkost vorschreibt, dient es sogar als Allgemeinahrung.

Früchte.

Die verschiedensten Fruchtarten lassen sich auch zu Kaltschalen und Suppen verwerten, deren Heilwert hervorragend ist.

Obstkaltschalen.

Apfel, Aprikosen, Birnen, Kirschen, Apfelsinen, Pflaumen, Pfirsiche preßt man, geschält, entkernt, durch die Maschine oder Durchschlag, setzt Wasser, Zucker, Zitronen- oder Apfelsinensaft und etwas Schale, auch Vanille zu und läßt ziehen. Im Sommer auf Eis gesetzt.

Johannisbeer-, Erdbeer- und Himbeerkaltschale bereitet man ebenso.

Erdbeerkaltschale mit Milch, wobei man die Erdbeeren in Scheiben schneidet und erst vor dem Gebrauche mit Zucker vermischt. Vanille als Zugabe mit ziehen lassen.

Bananenkaltschale. In Scheiben geschnitten, genau wie Erdbeerkaltschale. Zu allen Kaltschalen kann man geriebene Nüsse oder süße Mandeln beifügen.

Obstsalat.

Apfel, Apfelsinen, Ananas, Aprikosen, Bananen, Erdbeeren, Melonen, Pfirsiche in Scheiben schneiden, einzuckern, auch nach Belieben mit Vanille bestreut, schichtweise in Schalen mit oder ohne Schlagahne oder geriebenen Nüssen angerichtet.

Gemüsesalat.

Gurken geschält, gehobelt und fein in Scheiben geschnitten, eingesalzen oder auch völlig ohne Salz nach Geschmack mit Öl und Zitronensaft angerichtet.

Bei Gurken muss werden die Gurken nicht geschnitten, sondern gerieben. Schade um jeden Tropfen Gurkensaft, der für den Menschen verloren geht. Möhren, Kohlrabi, Kürbis, Kohlrüben als Musjsalat werden geschält oder gepuht, gewaschen, zerrieben. Mit Öl, Zitronensaft, Salz, auch Kümmel oder Anis, zum Teil auch gewiegter grüner Petersilie angerichtet.

Radisheschen und Rettich, fein gewiegt und gesalzen in Schalen zu Butterbrot.

Spinat als Salat von hoher blutreinigender Wirkung. Mit der Schere oder dem Messer werden die innern jungen Spinatblätter geschnitten und mit Öl, Zitronensaft, Salz und gewiegter Zwiebel vorgerichtet. Doch muß er sofort gegessen werden, genau wie Grünsalat und Brunnenkresse, damit er nicht verwelkt.

Spargel als Salat ist sehr beliebt. Geschält, in Streifen, Stückchen oder dünne Scheiben geschnitten, gesalzen, mit Zitronensaft und Öl.

Tomatensalat. Reife, fleckenlose Tomaten werden geschält, indem man sie vorher in heißes Wasser taucht. In Scheiben geschnitten, mit Öl, Zitronensaft, feingeschnittener Zwiebel und Schnittlauch, auch zu Grünsalat.

Süß in Scheiben geschnitten, überzuckert mit Apfelsinensaft. Meerrettich, gepuht, geschält, gerieben oder geschabt als Beigabe.

Apfelmeerrettich. Geriebene Apfel nebst geriebenen Meerrettich mit süßer Sahne, etwas Senf und Zucker.

Meerrettich mit Milch ein gutes Hustenmittel.

Kohlst-Allerlei.

Spargelscheibchen, junge gehobelte Karotten, Schoten, Radieschenscheiben mit gewiegter grüner Petersilie als Salat vorgerichtet.

Getreide und Hülsenfrüchte

müssen 24 Stunden in Wasser vorweichen. Milch wird bei verschiedenen Arten vorgezogen.

Hafergries

in Milch oder Wasser geweicht, mit geriebenen Mandeln oder Nüssen, Zucker und Zimt.

Buchweizen

wird nach dem nötigen Aufweichen zu Brei gepreßt mit geriebenen Äpfeln, Rosinen, Nüssen und Zitronensaft angerichtet.

Haf, Weizen, Reis

kann man am besten erst mahlen.

Gebrochene Körnerfrüchte brauchen nicht so lange zu wässern wie ganze.

Haferflocken und Weizenflocken gemischt geben eine herrliche Speise. Mit Ananasscheiben schichtweise in eine Schüssel gelegt, dazu geriebene Nüsse, Apfelsinensaft und kalte Sahne.

Reisflocken kann man ebenso zubereiten. Doch auch mit anderen Fruchtsäften, ebenso Tomaten und Salz.

Gedörrt sind Hafer-, Weizen- und Reisflocken sehr beliebt und leicht verdaulich.

Ein vorzügliches Frühstück, zumal für Kinder, ist geriebener Apfel, gepresste Banane, geriebene Nüsse, 1 Löffel Honig, 5 Löffel Sahne mit Zwieback oder gedorrten Hafer- und Reisflocken.