

Bemerkungen über Salate.

Zur Bereitung eines schmackhaften Salates verwende man vor allem gutes Öl, guten, nicht scharfen Essig und wenig Salz. Anstatt Essig gebraucht man jetzt vielfach Zitronensaft. Der damit bereitete Salat wird auch von Menschen mit einem schwachen Magen vertragen und sollte besonders Bleichsüchtigen gegeben werden. Dr. Lahmann sagt in seinem Buche „Die diätetische Blutentmischung“, daß gewisse Gärungs-säuren, die wir genießen, z. B. der Essig, die Verdauung mancher Nahrungsmittel erschweren, während pflanzliche Säuren, z. B. Zitronensaft, sie befördern.

Man bereitet Salate aus Kartoffeln, Hülsenfrüchten und verschiedenen Gemüsen; am wohlschmeckendsten und bekömmlichsten sind aber stets die grünen Salate. Sie sollten ihres erfrischenden Geschmacks und der darin enthaltenen Nährsalze wegen im Sommer täglich, wenn möglich sogar zweimal auf den Tisch kommen.

Grüner Salat ist am besten, wenn er, aus dem Garten geholt, sofort gepuht, schnell einigemal gewaschen, auf ein grobes Tuch oder Sieb zum Abtropfen gelegt, dann angemacht und sogleich zu Tisch gebracht wird. Beim Haupt- oder Kopfsalat sollen die zarten Blattrippen nicht weggeworfen, sondern zum Salat mit verwendet werden, denn sie enthalten die meisten Nährsalze. Grüner Salat darf nie längere Zeit im Wasser liegen, weil sonst Nährsalze ausgelaugt werden und der Salat einen Teil seines Wertes verliert.

Salate aus rohem Weiß- oder Rotkraut und Kohl sind nicht, wie man meist annimmt, schwer verdaulich. Dr. Lahmann sagt darüber: „Es ist eine Tatsache, daß grüne Blattsalate und als Salat zubereitetes ungekochtes Rot- und Weißkraut sowie Kohl leicht verdaulich sind, wenn sie mit wenig Essig, noch besser mit Zitronensaft zubereitet werden!“

Gurkensalat wird von vielen Menschen nicht vertragen. Dr. Lahmann sagt: „Mit Essig und Öl ist der Gurkensalat für viele Menschen nicht nur schwer verdaulich, sondern wirkt direkt wie Gift,

während derselbe mit Zitronensaft und etwas Zucker angemacht in meinem Sanatorium sogar Magenkranken verordnet wird!“

Salate.

242. Grüner Salat.*

50 dkg Salat	K 0.20
3 Eßlöffel Öl	„ 0.09
5 Eßlöffel Essig	„ 0.03
Zubehör	„ 0.01
	<hr/> K 0.33

Häuptel-, Endivien-, Schnitt-, Rapiunz-, chen-, Löwenzahn-, Garten- und Brunnenkressensalat wird verlesen, schnell gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Unmittelbar vor dem Essen wird der Salat

erst mit Öl und etwas Salz gut gemengt, ehe man den Essig dazu gibt. Als Gewürz kann beim Häuptel- und Schnittsalat fein geschnittener Schnittlauch verwendet werden. Viel feiner wird der Salat, wenn ein rohes Ei, mit Öl, Salz, Essig und etwas Senf gut abgetrieben, daruntergemengt wird. Soll die Salatschüssel recht schön aussehen, so kann sie mit harten, in vier Teile geschnittenen Eiern geziert werden. Statt Öl verwendet man in manchen Gegenden zum Anmachen von Salat Rahm oder gebratenen Speck.

243. Gurkensalat.*

1 kg Gurken	K 0.50
4 Eßlöffel Öl	„ 0.12
6 Eßlöffel Essig	„ 0.04
Zubehör	„ 0.02
	<hr/> K 0.68

Die Gurken werden gewaschen und vom Stiel aus geschält. Um ein Mißlingen des Salates zu verhindern, koste man an jedem Ende, ob die Gurken einen bitteren Geschmack haben. Ist dies der Fall, so ent-

fernt man die Enden, die allein das Bittere enthalten, und hobelt oder schneidet die Gurken fein. In vielen Gegenden ersetzt man das Öl durch sauren Rahm oder gebratenen Speck. Als Würze kann feine Petersilie, Schnittlauch, Kümmel oder etwas Knoblauch beigegeben werden.

244. Tomaten- oder Paradiesäpfelsalat.*

1 kg Tomaten	K 0.40
4 Eßlöffel Öl	„ 0.12
6 Eßlöffel Essig	„ 0.04
Zubehör	„ 0.02
	<hr/> K 0.58

Die nicht zu reifen Früchte werden mit einem Tuch abgerieben, in Scheiben geschnitten, von den meisten Körnern befreit und vorsichtig mit Salz, Öl und Essig gemischt. Als Würze gebe man feinge-

hackte Zwiebeln hinzu.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.
1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.