

schiebt, vorher jedoch mit Wasser bestreicht und 2 Stunden backen läßt. Das Mehl muß vorher erwärmt werden.

10. Hausbrot mit Hirse.

3 kg Mehl werden in eine Schüssel gegeben, in der Mitte eine kleine Vertiefung gemacht und 1 dg Sauerteig oder Hefe in ein wenig warmen Wasser aufgelöst, $\frac{1}{2}$ kg Hirse wird rein gewaschen und weich gekocht und mittlerweile 1 dg Hefe in lauwarmen Wasser und etwas Mehl aufgelöst. Dann kommt alles nebst 1 Böffel Salz zusammen und wird mit etwas lauem Wasser zu einem Teige verrührt, der dann so lange geknetet wird, bis er Blasen macht. Dann kommt er in einen mit einem Tuche ausgelegten Brotkorb, nochmals aufgehen gelassen und dann gebacken.

11. Steinmehlmehl-Brot.

Einen hervorragenden Platz unter allen Brotgattungen der Vegetarier verdient das Brot, welches von dem von Stefan Steinmehl in Leipzig in den Handel gebrachten Mehl bereitet wird. Dieses Mehl ist von einer vorzüglichen Beschaffenheit und ist das davon erzeugte Brot insbesondere für Magenleidende von wohlthätigster Wirkung. Die Bereitung des Brotes ist dieselbe, wie sie oben unter „Schrotbrod“ angegeben ist. Bei Ermanglung anderer Backvorrichtungen kann Brot von Steinmehlmehl auch im Dampfstopf gebacken werden.

Aber auch delicate Suppen, Einbrennen, Schmarn und viele andere Mehlspeisen lassen sich aus diesem Mehl herstellen.

Anhang.

Vegetarische Rohkost.

Daß in gesundheitlicher Beziehung die vegetarische Rohkost vor jeder andern Kost den Vorrang verdient, ist für mich, der ich seit Jahren vorzugsweise von Obst, insbesondere Datteln lebe und mich dabei sehr wohl fühle, ganz außer allem Zweifel. Stellt ja doch auch diese Kost die einzige wirklich naturgemäße Nahrungsweise dar,

weil ja im Schöpfungsraume gar nichts darauf hindeutet, daß alle die herrlichen Naturgaben erst gesotten und gebraten werden müßten, um ihren Zweck, die menschliche Nahrung zu bilden, erfüllen zu können.

Wenn ich aber trotzdem die vegetarische Rohkost nur im Anhange dieses Buches, gewissermaßen als „Beigabe“ behandle, und nicht, wie man es vielleicht von einem Anhänger dieses Nahrungssystems erwarten dürfte, in den Vordergrund stelle, so habe ich hierfür meine vielfachen Gründe.

Zunächst und das ist die Hauptsache, rächen sich alle jähren Uebergänge bitter und unser verzärteltes Geschlecht will mit Glacehandschuhen angefaßt sein. Der beste Prüfstein ist allerdings die Erfahrung; aber diese Erfahrung darf nicht einseitig sein, ich habe deshalb, weil gerade mir speciell die Rohkost gut bekommt, noch lange nicht das Recht, zu behaupten, daß sie auch bei jedem andern dasselbe Resultat haben müßte. Im Gegentheil. Die Erfahrungen, die ich in dieser Beziehung bei zahlreichen Nebenmenschen gemacht, berechtigen mich zu dem Schlusse: „Eines paßt nicht für alle“, worunter ich die herangewachsene sieche und totalranke Menschheit verstehe. Hier muß mit Vorsicht vorgegangen, hier muß individualisiert werden, hier muß der Uebergang von einer zur anderen Nahrungsweise allgemach und stufenweise stattfinden. Ich selbst habe 3 Jahre dazu gebraucht, um ausschließlicher Obstesser zu werden und möchte deshalb niemanden raten, ohne weiters an seine geschwächten Organe Zumuthungen zu stellen, denen sie nicht gewachsen sind.

Anders verhält es sich mit unserem Nachwuchs, mit unserer Jugend, insbesondere jenen Kindern, die so glücklich waren, ihre erste Nahrung von gesunder Mutterbrust zu empfangen. Hier ist jede Gefahr absolut ausgeschlossen. Hier kann sofort mit der vegetarischen Rohkost begonnen werden und man wird die Erfahrung machen, wie kräftig die natürliche Verdauungsfähigkeit des kindlichen Magens sich hierbei entwickelt, und welcher geringen Mengen

es bedarf, um eine strogende und wirkliche Gesundheit zu erhalten. Menschen, die auf diese Weise genährt heranwachsen, haben die Hoffnung, auf den Titel „Normalmenschen“ dereinst Anspruch erheben zu dürfen.

Wie gesagt, kann aber auch jeder andere Sterbliche mit der Zeit noch ein solcher Normalmensch werden, vorausgesetzt, daß er seiner bisherigen Lebensweise Rechnung tragend, nicht auf einmal mit der gekochten Kost bricht und über Nacht ein Rohkostesser werden will. Ich bin in dieser Richtung gerne bereit, auf Wunsch Rathschläge zu ertheilen.

Wer sich für den Gegenstand interessiert, möge sich das von Frau Marie Reckziegel verfaßte „Rezeptbuch für vegetarische Rohkost“ (inclusive Postzusendung 60 Pf. durch die „Gesundheitswarte“) anschaffen, ein Büchlein mit vielem Geschick und großer Begeisterung geschrieben, das manche neue Standpunkte entwickelt und sehr viel Belehrendes bietet.

Simoni.



Wochen-Speisekarten für Rohkostesser.

Sonntag:

- Frühstück: Süße Mandeln mit Sultanrosinen, Erdbeeren- oder Pflaumencompot, Kirschen oder Aepfel.
- Mittags: Datteln, Haselnüsse mit Sultanrosinen, Gurkenalat oder Krautalat, getrocknete Blaubeeren oder Johannisbeeren.
- Abends: Salat mit Obst und Schrotbrot.

Montag:

Frühstück: Feigen mit süßen Mandeln, Birnen- oder Apffelcompot.

Mittags: Datteln, Endivien- oder Schwarzwurzelsalat, Heidelbeerencompot.

Abends: Salat mit Obst und Schrotbrot.

Dienstag:

Frühstück: Nüße mit Sultanrosinen, Preiselbeerencompot.

Mittags: Datteln, süße Mandeln mit Johannisbrot, gemischter Salat.

Abends: Salat mit Obst und Schrotbrot.

Mittwoch:

Frühstück: Gemahlener Cacao mit Johannisbrot, Prunellencompot, Pflaumen oder Apffel.

Mittags: Nüße mit Feigen, Görlicher Salat, Drangencompot.

Abends: Salat und Schrotbrot mit Honig.

Donnerstag:

Frühstück: Süße Mandeln mit Sultanrosinen, Kirschchen oder Apffel.

Mittags: Datteln, Endivien- oder Schwarzwurzelsalat. Himbeerencompot.

Abends: Salat mit Obst und Schrotbrot.

Freitag:

Frühstück: Feigen mit süßen Mandeln, Birnen- oder Apffelcompot.

Mittags: Datteln, Nüße mit Sultanrosinen, Gurkensalat oder Krautsalat.

Abends: Salat mit Obst und Schrotbrot.

Samstag:

Frühstück: Nüße mit Sultanrosinen, Preiselbeerencompot.

Mittags: Süße Mandeln mit Johannisbrot, gemischter Salat, Heidelbeerencompot.

Abends: Salat mit Schrotbrot und Honig.