

und Schafgarbe oder Löwenzahn) und nachher eine Tasse kuhwarme Milch oder Zitronenmilch (184), oder ein Teller Kirschen mit etwas Haterflocken, auch Erdbeeren und ein Glas Milch, oder eine gebackene Banane mit Puffreis und eine Tasse Zitronenobers; Kräutertees mit Keks und Honig geben ebenfalls ein gesundes Frühstück; einmal in der Woche ein oder zwei Röstschnitten mit Knoblauch eingegeben und dazu eine Tasse warme Milch oder Eigelbsuppe. Auch Schleimsuppen können als Frühstück gegessen werden oder Kastanienmilch (S. 16) mit Weizenflocken und gemahlene Erdnüssen. Siehe Kapitel „Empfehlenswerte Frühstücksgetränke“, S. 13.

Begnügten wir uns mit einer größeren Mahlzeit im Tage, so würde Brennmaterial und Zeit erspart, die sonst durch Kochen und Geschirrwaschen in Anspruch genommen wird. Da man bei Rohkost mit weniger Nahrung auskommt, so würde eine solche Ernährung, die viel gesünder ist, sowohl im Einzelhaushalt wie in der Volkswirtschaft eine große Ersparnis bedeuten.

Getränke.

Alkoholische Getränke sollten überhaupt gänzlich vermieden werden. Bei ungenügender Zirkulation kann guter alter Wein in Ausnahmefällen als Stärkungsmittel dienen. Unnatürlicher Durst ist ein Zeichen von Gärung im Magen-Darmkanal, die meist verursacht wird durch den Genuß schlecht zusammengestellter und scharf gewürzter Speisen oder durch Zuvielessen überhaupt. Das Verlangen nach Alkohol verschwindet von selbst, sobald die Verdauung in Ordnung ist. Wenn auch bei einer vegetarischen Diät dem Körper in Form von Früchten und Gemüsen eine größere Flüssigkeitsmenge zugeführt wird als bei der üblichen Kost, so ist es doch nicht ratsam, abgesehen von besonderen Krankheitsfällen, sich der Getränke gänzlich zu enthalten.

Empfehlenswerte Frühstücksgetränke.

Apfeltee. Ein gutes Mittel gegen Rheumatismus.

1. Frische oder getrocknete Apfelschalen oder getrocknete Äpfel — eine Handvoll auf $\frac{1}{2}$ Liter Wasser — kalt zustellen, 10 Minuten kochen

und mit Zitronensaft und Rohzucker, eventuell mit Milch oder Sahne reichen.

II. $\frac{1}{2}$ kg frische Äpfel mit Schale und Kernhaus in 1 Liter Wasser so lange kochen, bis sie allen Geschmack verloren haben, durchsiehen und warm oder kalt trinken.

III. Gedörrte Äpfel im Backrohr nachtrocknen, bis sie ganz spröde werden, dann mahlen, 1 Stunde in frischer Milch ziehen lassen, vor Gebrauch erwärmen und durchsiehen.

Hagebuttentee. Die getrockneten Früchte über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Morgen 20 Minuten bis $\frac{1}{2}$ Stunde kochen und absiehen. — Auch die Kerne allein können zu Tee verwendet werden. Um sie besser auszunützen, mahlt man sie auf der Schrot- oder Kaffeemühle. Hagebuttentee kann mit Milch oder Obers getrunken werden.

Ingwertee, wirkt sehr blutreinigend. I. Grob gemahlene Ingwerwurzeln mit kochendem Wasser aufgießen und einige Minuten kochen lassen. Mit gebräuntem Zucker (siehe Kapitel „Brot und Keks“ vor Nr. 36) oder Rohzucker süßen.

II. Tee aus Ingwerwurzel und Kamillen gemischt, mit Honig süßen.

Kakaoschalentee ist viel besser und wertvoller als Kakao, wirkt günstig auf die Nieren. Eine Handvoll Kakaoschalen in $\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser aufsetzen und mit Eierschalen 10 Minuten bis $\frac{1}{4}$ Stunde kochen lassen, absiehen (und mit Vanille würzen). Kann allein oder mit Obers oder Milch getrunken und nach Belieben mit Rohzucker oder Honig gesüßt werden.

Kleientee. I. 5 Eßlöffel leicht gebräunte Kleie in 1 Liter Wasser 10 Minuten kochen, mit oder ohne Obers und Zucker trinken.

II. $\frac{1}{4}$ Liter Kleie mit 1 Liter Wasser in einen irdenen Topf geben, gut umrühren, 2 bis 3 Stunden an die Sonne stellen und dann abseihen. Wirkt — mit Fruchtsaft gemischt — sehr erfrischend.

Lindenblütentee, Zubereitung siehe Heiltees S. 17.

Löwenzahnwurzelkaffee. Geröstete Löwenzahnwurzeln mahlen, mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen und abseihen.

Getreidekaffee. Weizen und Roggen zu gleichen Teilen mit doppelt so viel Gerste rösten (und mit gerösteten gelben Rüben mischen). Nicht kochen, sondern bloß aufgießen wie Löwenzahnwurzelkaffee.

Malzkaffee, ebenfalls bloß aufgießen.

Kaffee, Tee und Kakao.

Vor dem regelmäßigen Gebrauch von Kaffee, Tee und Kakao ist dringend zu warnen. Bei richtiger Zubereitung und nur **ausnahmsweisem** Genuß werden sie Gesunden nicht schaden; sonst aber greifen sie Herz und Nieren an. Bei Säurebelastung und Schlaflosigkeit sind Kaffee und Tee unbedingt zu meiden. Kaffee und Tee dürfen nicht gekocht, sondern bloß aufgegossen werden, weil sonst die schädlichen Gifte zu stark herausgezogen werden. Auch beim Brühen nicht länger als 5 Minuten stehen lassen.

Bohnenkaffee. Nur vollreifer, frisch gebrannter und frisch gemahlener Kaffee soll Verwendung finden. 1 Teelöffel Pulver genügt für eine Tasse. Mit kochendem Wasser aufgießen, kurz ziehen lassen und abseihen. Entweder schwarz oder mit Obers trinken. Erst das angewärmte Obers in die Tasse geben und dann mit dem heißen Kaffee auffüllen.

Tee. Tee mit wenig kochendem Wasser aufgießen, kurz ziehen lassen, bis sich die Blätter aufgerollt haben, die genügende Menge Wasser nachgießen und abseihen. Am besten mit etwas Zitronensaft zu trinken.

Kakao. Kakaopulver mit Zucker und etwas Wasser aufkochen lassen, mit heißer Milch mischen. Trotz

der gerühmten Nahrhaftigkeit soll man Vorsicht im Gebrauch von Kakao und Schokolade walten lassen, weil sie verstopfen und versäuern.

Milch.

Obers = Sahne, Rahm = saure Sahne.

Die Milch ist mehr ein Nahrungsmittel als ein Getränk. Sie wird leichter verdaulich durch Zusatz von einer Prise Borax (1 gestrichener Teelöffel auf 1 Liter Milch). Sie wirkt dann nicht so leicht verstopfend.

Apfeltee (S. 14, III.).

Honigmilch. Je 1 Eßlöffel Honig und geklärte Butter (185) mit $\frac{1}{4}$ Liter heißer Milch übergießen und sofort trinken, ohne etwas dazu zu essen.

Kastanienmilch. 6 rohe Kastanien und 6 Datteln mahlen, in $\frac{1}{4}$ Liter Milch 1 Stunde weichen lassen und abseihen.

Knoblauchmilch. 3 geschälte, fein geschnittene Zehen Knoblauch in $\frac{1}{4}$ Liter kalter Milch aufs Feuer setzen, erhitzen, 10 Minuten simmern, aber ja nicht kochen lassen, durchseihen und heiß trinken. Wirkt stark antiparasitär und darmreinigend.

Krenmilch. $\frac{1}{4}$ Liter heiße Milch über 1 Eßlöffel geriebenen Kren (Meerrettich) gießen, 1 bis 2 Stunden stehen lassen, abseihen und langsam trinken. — Hat stark lösende Wirkung bei Nieren- und Blasenleiden.

Kokosnußmilch (335). **Mandelmilch** (332).

Mohnmilch. I. 1 Eßlöffel geriebenen Mohn (Samen) in $\frac{1}{4}$ Liter Milch erhitzen und abseihen. Ein vorzügliches Schlafmittel. Abends eine zeitlang vor dem Schlafengehen zu trinken.

II. 2 Eßlöffel gemahlten Mohn in $\frac{1}{4}$ Liter Milch oder Wasser einige Stunden weichen lassen und abseihen. Hat dieselbe Wirkung.

Orangenmilch. Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone und einer Orange mit $\frac{1}{4}$ Liter Obers oder Milch schlagen. Muß sofort getrunken werden.

Zitronenmilch oder **Zitronenobers** (184).

Zwetschenmilch. Dörrzwetschken in kleine Stücke schneiden und zwei Stunden in Milch weichen lassen. Vor Gebrauch zu erwärmen.

Heiltees.

Kräuter und Blüten in frischem oder getrocknetem Zustand (etwa 1 Teelöffel auf $\frac{1}{4}$ Liter Wasser) für Teezubereitung bloß brühen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Wurzeln, Samen und Rinden $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde kochen und abseihen. Man kann Zitronensaft und Zucker oder Obers dazugeben (Kandis-, Rohrzucker oder braunen Rohrzucker, auch Honig, aber nicht raffinierten weißen Zucker).

Kräutertees können aber auch ohne Kochen hergestellt werden, indem man sie 1 bis 2 Stunden in Wasser einweicht und dann abseiht.

Heiltees haben die beste Wirkung, wenn sie für sich allein getrunken werden, ohne etwas dazu zu essen, am besten früh morgens nüchtern (1 bis 2 Stunden vor dem Frühstück), abends vor dem Schlafengehen oder im Laufe des Nachmittags.

Baldrianwurzeltee, gut gegen Blähungen und Durchfall, wirkt beruhigend auf die Nerven. Bei Magenkrämpfen Baldrianwurzel mit Pfefferminze mischen. Baldrianwurzelabsud leistet gute Dienste als Darmeinlauf, gut gegen Würmer und hartnäckige Durchfälle.

Brennesseltee als Getränk oder zur Haarpflege. Bei heruntergekommenen Kräften Brennessel mit Schafgarbe, eventuell auch Gundelrebe (siehe Kapitel „Kräuter und Wildgemüse“ S. 20).

Brombeerblätterttee.

Erdbeerblätterttee wirkt blutreinigend und regelnd auf die Periode bei Unterleibsstockungen oder Blutungen.

Hagebuttentee, ausgezeichnet bei Nieren- und Blasenleiden (siehe „Empfehlenswerte Frühstückergetränke“ S. 14).

Himbeerblätterttee, bei gestörter oder zu starker Periode und gegen Durchfall.

Hirtentäscheltee gegen zu starke Menstruation. Wirkt zusammenziehend auf die Schleimhäute.

Hollundertee (Blüten und auch junge Blätter) wirkt stark blutreinigend und schweißtreibend. Hollunder- und Lindenblüten zu gleichen Teilen wirken ebenfalls schweißtreibend. Am besten nach einem heißen Bad zu verwenden.

Kamillentee, krampfstillend, beruhigend, magenstärkend.

Leinsamentee. 3 Eßlöffel gewaschenen Leinsamen in 1 Liter siedendes Wasser geben, $\frac{1}{4}$ Stunde kochen lassen, abseihen, den Saft von $\frac{1}{2}$ bis 1 Zitrone dazugeben, mit Kandis- oder Rohrzucker süßen. Besonders empfehlenswert vor oder während der Menstruation und bei Erkältungen, 3- bis 4 mal täglich eine Tasse. Wirkt blutreinigend.

Lindenblütentee wirkt schweißtreibend und nervenanregend. Zusatz von Schafgarbe erhöht die Wirkung.

Löwenzahntee aus jungen Blättern wirkt blutreinigend (siehe Kapitel „Kräuter und Wildgemüse“ S. 21).

Pfefferminztee wirkt magenstärkend, fördert die Verdauung und treibt Blähungen ab.

Rosenblütentee aus den Blütenblättern der wilden Rose wirkt blutreinigend und erzeugt eine schöne Hautfarbe. Statt des Tees kann man auch die frisch gepflückten Blütenblätter essen.

Salbeitee wirkt blähungsabtreibend und heilt Durchfall. Ist auch ein ausgezeichnetes, fäulniswidriges Mund- oder Gurgelwasser. Eignet sich für Umschläge oder zum Reinigen von eiternden Wunden.

Schafgarbentee (Blüten und Blätter), gut für Leber und Nieren und bei mangelnder, schmerzhafter oder zu reichlicher Menstruation. Auch bei Lungenleiden und gegen Blutarmut und Bleichsucht zu empfehlen.

Spitzwegerichtee nur aus frischen Blättern bereiten (Wirkung siehe S. 22).

Tausendguldenkrauttee wirkt magenstärkend und gegen Sodbrennen. Gute Mischung mit Kamillen.

Thymian, siehe Kapitel „Kräuter und Wildgemüse“ S. 22. Tee aus $\frac{1}{3}$ Majoran und $\frac{2}{3}$ Thymian wirkt schleimlösend.

Veilchentee (Blüten und Blätter) wirkt blutreinigend und macht eine klare Haut.

Wacholdertee, aus Beeren und Sproßen bereitet, wirkt blutreinigend, schleimlösend und harntreibend. Die Beeren wirken stärkend auf die Verdauung. Bei schwachem Magen oder gegen üblen Mundgeruch längere Zeit hindurch morgens nüchtern täglich einige Beeren fein zerkauen und schlucken.

Waldmeistertee hat blutreinigende und belebende Wirkung. Gut in Mischungen mit anderen Tees zu verwenden, z. B. gleiche Teile von Waldmeister, Thymian, Erdbeer- und Brombeerblättern.

Wallnußblättertee gegen Skrofeln. Gute Mischung mit Erdbeerblättern.

Wermuttee, gut für Leber und Magen.