

blätter, Spitzwegerich, Schafgarbe, Löwenzahn sollen dazu verwendet werden.

**Kräuterbutter** (186). **Kräuteromelette** (158).

## Brot und Mehlspeisen.

Es herrscht meistens die irrige Ansicht, daß man bei pflanzlicher Kost, um sich satt zu essen und dem Körper die zu seiner Erhaltung notwendigen Stoffe zuführen zu können, allzu große Quantitäten von Obst und Gemüse verzehren müsse. Dem ist aber nicht so. Die Grundlage einer natürlichen Ernährung, die eigentliche Nahrung, bilden Körnerfrüchte; Obst und Gemüse dienen mehr dem Ausgleich. Um ihre Heilkraft auszunützen, müssen sie individuell richtig dosiert werden. Bei Rohkost ist das am leichtesten zu bewerkstelligen, weil hier die Gefahr des Ueberessens am geringsten ist.

Eine Kost, die vorwiegend aus Fleisch, ausgelaugtem Gemüse, entmineralisierten und meist noch gezuckerten Mehlspeisen besteht, die den Organismus verkleistern, muß verantwortlich gemacht werden für die allgemein verbreiteten Folgeerscheinungen einer naturwidrigen Ernährung wie Haarfall, schlechte Zähne, Blutarmut, chronische Darmträgheit usw. Mehl, wie es heute allgemein zur Erzeugung von Brot, Gebäck und Mehlspeisen verwendet wird, ist der wertvollsten Bestandteile des Getreidekornes beraubt. Ergänzungs- und Mineralstoffe gehen beim üblichen Mahlverfahren als Abfallprodukt für die menschliche Nahrung verloren, da Kleie meist nur als Viehfutter Verwendung findet.

Blöß Vollkornprodukte kommen für eine der modernen Ernährungswissenschaft entsprechende Ernährung in Betracht. Hauptsächlich für den Uebergang von der Fleisch- zur Pflanzenkost ist ein Vollschrotbrot — aus reinem frischen Weizen oder Roggen, am besten ohne Hete oder Sauerteig hergestellt — unerläßlich notwendig.\*) Ein solches Gesundheitsbrot, das gut durchgebacken sein muß, ist sehr nahrhaft, regelt die Verdauung, behebt Stuhlverstopfung, verbessert unser Blut und liefert nicht nur alle zum Aufbau gesunder Knochen und Zähne nötigen Stoffe,

\*) Rezepte „Kochkunst-Lebenskunst“, S. 14 bis 21.

sondern erfordert seiner Härte wegen auch eine gründliche Kauarbeit, die ebenfalls zur Erhaltung der Zähne beiträgt. Wer in einer naturgemäßen Ernährungsweise weiter fort-schreitet, wird späterhin von selbst den reichlichen Brot-geuß einschränken und Keks, Stangen oder Fladen vor-ziehen, die viel besser dextriniert sind und ihrer trockenen, spröden Beschaffenheit wegen auch tüchtig gekaut und gründlich eingespeichelt werden müssen, nicht wie gewöhn-liches weiches Brot, das fast ungekaut in großen Brocken verschlungen werden kann.

Für **Rohkost** kommen die Körnerfrüchte in frisch ge-schrotetem Zustand in Betracht oder in Form von Flocken (Hafer-, Weizen-, Reis-, Grünkernflocken). Auch dieses rohe Stärkemehl muß gründlich gekaut und eingespeichelt werden, weil es sonst sehr leicht Blähungen verursacht. Es muß durch den Speichel schon im Munde dextriniert werden. Stärkemehl wird im Körper in Zucker übergeführt, Dextrin ist eine Vorstufe. Durch eine sorgfältige Behandlung der Speisen im Munde läßt sich den inneren Organen ein gut Teil der Verdauungsarbeit abnehmen. Die Verdauung muß schon im Munde beginnen. Was an Kauarbeit versäumt wird, kann später im Körper nur ungenügend nachgeholt werden.

Alle gezuckerten Weißmehlspeisen sowie Hefebrot sind nicht nur schwer verdaulich, sondern gehen leicht in Gärung über. Der dabei erzeugte Alkohol und die Kohlensäure wirken lähmend auf die peristaltischen (Darmbewegung ver-sachenden) Muskeln, während die zellulosereichen Voll-kornprodukte fördernd auf die Darmtätigkeit einwirken.

Gesalzene Mehlspeisen sind den gezuckerten vorzuziehen. Wenn Zucker zu Mehlspeisen verwendet wird, dann ist es günstiger, ihn mitzubacken und nicht zum Schluß über die fertigen Speisen zu streuen. Wer auf süße Mehlspeisen nicht ganz verzichten will, der bereite sie selbst zu und vermeide Konditorwaren.

### Kochanweisungen.

**213. Sonnengebäckenes Brot.** Frischen Weizen-schrot mit Wasser und etwas Oel zu einem Teig verarbeiten, tüchtig kneten, dünn ausrollen, auf ein erhitztes, geöltes Backblech legen, in viereckige Stücke schneiden und den ganzen Tag in der heißen Sonne backen lassen.



**214. Fladen** (arabisches Brot), 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Zucker, 1 Eßlöffel Oel,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser mit Mehl zu einem ganz weichen Teig verarbeiten, in ungefähr handgroße, längliche Stücke ausziehen oder mit der Hand flach drücken, etwa  $\frac{1}{2}$  cm dick, und rasch im heißen Rohr backen.

**215. Nockerl.** Ein Ei in  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser versprudeln und mit  $\frac{1}{4}$  Liter Mehl und etwas Salz zu einem glatten Teig rühren. Mit einem Teelöffel längliche Klöße abstechen und in siedendem Salzwasser garkochen. Brösel in Butter oder Oel anlaufen lassen und die fertigen Nockerl darin umwenden.

**216. Semmelschmarn.**  $\frac{1}{4}$  Liter Milch mit einem Ei versprudeln, über 15 dkg geschnittenes Weißbrot, Semmel oder Kipfel (Hörnchen) gießen, kurz weichen lassen, in Oel oder Pflanzenfett ausdünsten und Rosinen daruntermischen.

**217. Pofesen oder „arme Ritter“.** Semmel oder altes Weißbrot in halbfingerdicke Scheiben schneiden, kurz in Milch einweichen, in geschlagenes Ei tauchen, (in Semmelbröseln drehen) und in heißem Oel schön goldgelb backen. — Als Fülle kann man zwischen je 2 Schnitten gedämpfte Pilze oder Marmelade geben.

**218. Nudelauflauf.**  $\frac{1}{4}$  kg Nudeln  $\frac{1}{4}$  Stunde bis 20 Minuten in reichlich Salzwasser kochen lassen, abseihen und in eine ausgestrichene, viereckige Bratpfanne oder in eine Backschüssel füllen; 2 geschlagene Eier, (4 bis 5 dkg\*) geriebenen Käse,)  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, 3 Eßlöffel Oel, Paprika und Salz gut versprudeln, über die Nudeln gießen und eine halbe Stunde backen, bis sie eine braune Kruste haben.

**219. Pilzfleckerlauf.**  $\frac{1}{4}$  kg Fleckerl (175) in Salzwasser kochen, mit  $\frac{1}{4}$  kg im eigenen Saft mit

---

\*) 1 dkg = 10 g.

reichlich Zwiebeln (und Petersilie) gedämpften Eierschwämmen (Pfefferlinge) mischen und in eine ausgestrichene Brotform oder Backschüssel füllen, 2 Eier mit  $\frac{1}{8}$  Liter Obers oder Milch, Salz und Paprika versprudeln, über die Fleckerl gießen und schön goldgelb backen.

**220. Grießknödel.** In  $\frac{1}{4}$  Liter siedende Milch schüttet man  $\frac{1}{4}$  Liter Grieß, schwach gemessen, etwas Salz und rührt auf dem Feuer so lange, bis sich die Masse vom Topfe löst. Dann rührt man 1 Stückchen Butter oder etwas Oel, überkühlt 1 bis 2 geschlagene Eier hinein und formt Knödel, die man nicht lange in Salzwasser kochen läßt. Butter und Brösel darauf geben und zu Pilzen oder zu gedämpftem Obst reichen; besonders gut zu gedämpften Zwetschken.

**221. Grießschmarrn.**  $\frac{3}{8}$  Liter Grieß in  $\frac{1}{2}$  Liter Milch eine gute Stunde weichen lassen, salzen, in eine Pfanne mit reichlich heißem Oel oder Pflanzenfett (ungefähr 10 dkg) geben und im Rohr so lange backen lassen, bis sich unten eine schöne, goldgelbe Kruste gebildet hat. Dann mit der Gabel zerreißen und unter öfterem Umwenden fertig ausdünsten lassen. Kann auch auf dem Herd gebacken werden. Zu Salat, Soßen oder gedämpftem Obst zu reichen.

**222. Grießschnitten.**  $\frac{1}{4}$  Liter Weizengrieß in etwas Oel leicht rösten und auf dem Herd mit so viel Milch verrühren, daß ein dicker Brei entsteht. Ueberkühlt, 2 Eidotter (und beliebige Gewürzkräuter) einmischen, Bratlinge formen, in Eiweiß und Bröseln drehen und in Oel schön goldgelb braten.

Statt Grieß ist besser Weizenschrot zu verwenden, weil Grieß ebenso entmineralisiert ist wie Weißmehl.

**223. Weizenflockenbratlinge.** 15 dkg Weizenflocken werden mit  $\frac{1}{8}$  Liter kochendem Tomatensaft über-



gossen. Erkalte kommen 7 dkg fein gehackte, in Oel gedünstete Zwiebel und einige fein gehackte Pilze, ein geschlagenes Ei und eventuell etwas Mehl dazu. Die Masse, die nicht zu fest sein darf, bäckt man löffelweise in heißem Oel. — Man kann auch Bratlinge formen, in Semmelbröseln wälzen und im heißen Oel backen.

**224. Haferpfannkuchen.**  $\frac{1}{4}$  Liter Haferflocken in  $\frac{1}{8}$  Liter Milch eine Stunde einweichen, etwas Salz, 2 Dotter und 2 Klar Schnee dazumengen und löffelweise in heißem Oel Pfannkuchen backen.

**225. Zwiebelpastete.**  $\frac{1}{8}$  Liter halb Oel, halb Wasser mit einer Gabel oder mit der Schneerute tüchtig schlagen, bis die Masse milchig wird, gut  $\frac{1}{4}$  Liter Mehl (und 1 gestrichenen Teelöffel Salz) daruntermischen, Teig ausrollen und eine flache Tortenform oder ein kleines Backblech damit belegen. Während man den Teig vorbereitet, wird  $\frac{1}{2}$  kg blättrig geschnittene Zwiebel in Oel gedämpft.  $\frac{1}{8}$  Liter Milch und 1 gut geschlagenes Ei, Salz, Kümmel, Paprika (oder Curry) mit der etwas überkühlten Zwiebel mischen, das Ganze auf den Pastetenteig schütten und  $\frac{3}{4}$  Stunden bis 1 Stunde backen.

**226. Grünkernpastete.**  $\frac{1}{4}$  Liter Grünkernschrot und  $\frac{1}{4}$  Liter Weizenschrot mit  $\frac{3}{4}$  bis 1 Liter kochendem Wasser übergießen, einige Stunden stehen lassen, dann mit reichlich Oel unter häufigem Wenden auf einer Pfanne  $\frac{1}{4}$  Stunde ausdünsten lassen. Zwiebel und Pilze in Oel dämpfen, Majoran, Thymian, Salz, etwas Cayennepfeffer und Knoblauch dazugeben, mit der Schrotmasse mischen, 2 geschlagene Eier dazurühren. Ein kleines Backblech mit Pastetenteig (225) belegen, die Fülle daraufgeben und  $\frac{3}{4}$  Stunden backen. — Dieselbe Fülle kann auch zum Füllen von verschiedenem Gemüse gebraucht werden.

**227. Rhabarberpastete.** Teig wie unter Nr. 225 vorbereiten, mit 30 dkg geschnittenem, rohem Rhabarber belegen.  $\frac{1}{8}$  Liter Milch, 2 Eidotter, 2 gestrichene Eßlöffel Mehl, 15 dkg Rohrzucker, 1 Eßlöffel Oel gut versprudeln, das Ganze auf die Pastete gießen, fertig backen, dann von 2 Klar Schnee (mit etwas Staubzucker) darüber streichen und schnell im Rohr hellgelb werden lassen.

**228. Obstpastete.** Teig wie unter Nr. 225 mit Bröseln bestreuen, mit frischen Früchten oder Beeren belegen und ebenso behandeln wie Rhabarberpastete, aber entsprechend weniger Zucker. — Oder: Teig allein backen und mit Früchten oder Beeren — mit Schlagobers vermischt — belegen. — Beeren können im ganzen, größere Früchte gerieben oder zerdrückt verwendet werden.

**229. Obstkuchen mit Agar-Agar.** Eine Tortenform mit Pastetenteig auslegen (Nr. 225), Rand ungefähr 2 bis 3 cm hoch, und fertig backen. Beliebige Beeren oder Obst mit Wasser und etwas Rohrzucker kochen, die Früchte, wenn sie gar sind, auf den gebackenen Pastetenteig legen, den Saft mit Agar-Agar —  $2\frac{1}{2}$  g auf  $\frac{1}{4}$  Liter Flüssigkeit — aufkochen und darüber gießen.

**230. Einfacher Obstkuchen.** 6 dkg Butter oder Pflanzenfett mit 6 dkg Zucker und einem Eigelb schaumig rühren. 2 bis 3 Eßlöffel Milch,  $\frac{1}{4}$  Liter Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, 1 Klar Schnee dazumischen, auf der Tortenform ausziehen, mit Aepfelspalten und Rosinen oder beliebigem Obst belegen, (mit Zimt bestreuen,)  $\frac{3}{4}$  bis 1 Stunde backen. — Die doppelte Menge reicht für ein großes Backblech und wird auch nur mit einem Ei gemacht.

**231. Erdbeerkuchen.** 3 Eigelb mit  $\frac{1}{4}$  Liter Zucker 10 Minuten rühren, 3 Eßlöffel Milch,  $\frac{1}{4}$  Liter Mehl,