

eintreten zu lassen, damit sie ihre medizinische Wirkung nicht einbüßen.

Nebst dem Olivenöl spielt bei uns das Erdnußöl eine große Rolle und ist insbesondere bei jenen Personen beliebt, die ihre Zunge an den Fruchtgeschmack des Olivenöls nicht gewöhnen können und den milden, neutralen Geschmack des Erdnußöls vorziehen. Es wird aus der unter der Erde reitenden bohnenartigen ölreichen Erdnuß (*Arachis*) gewonnen, einer Tropenpflanze, die am vorzüglichsten in Senegal gedeiht und als Nahrungsmittel sowie zur Oelbereitung verwendet wird. Erdnußöl ist wegen seines hohen Eiweißgehaltes nicht ständig zu gebrauchen.

Ein feines Speiseöl ist auch das aus Sesamsamen gepreßte Sesamöl.

Besonders beim Uebergang von der Fleisch- zur Pflanzenkost spielt Oel wegen seines Nährwertes eine große Rolle.

## Salate.

Salat, als Eingangsgericht einer Mahlzeit für sich allein genossen, wirkt am heilkräftigsten. Alle Gemüse können roh, gebacken oder gedämpft als Salat angemacht werden und sind in dieser Form am leichtesten verdaulich.

Salate sollen künstlerisch angerichtet werden, die Farbenzusammenstellung muß das Auge erfreuen. Für den gewöhnlichen Bedarf werden es die meisten vorziehen, einzelne Teller für jede Person besonders anzurichten, während für festliche Anlässe große Platten dekorativer wirken.

**239. Salatsoßen.** Zitronensaft und doppelt soviel Oel mit einer Gabel schlagen oder in einer Flasche schütteln, mit Senfpulver würzen. Zur Abwechslung kann man Sahne oder rohen Tomatensaft mit-schlagen. Zu Rohkostspeisen können aber auch statt der Salatsoß Rhabarber- oder Tomatensaft oder saure Milch oder Rahm allein verwendet werden. Alle Salatsoßen können durch Zugabe verschiedener Kräuter oder Gewürze sehr pikant gemacht werden.

**240. Salatplatte.** I. Harte Eier, solange sie noch warm sind, mit Salatsoß übergießen, einige Zeit stehen lassen und auf einer Platte mit grünem und