

## Kürbis.

Kürbis, reich an Nährsalzen, wirkt äußerst darmreinigend und stark antiparasitär. Empfehlenswert bei Leber- und Darmleiden, Gicht und Rheumatismus.

### Rohkost.

**277. Kürbissalat.** I. Kürbis reiben, mit Zwiebel und Salatsoß anmachen, auf grünem Salat (mit Tomaten) anrichten.

II. Jungen zarten Kürbis fein hacken oder reiben, mit geriebenen Karotten, geriebenen Erdnüssen oder anderen Nüssen und Rhabarbersaft breiig schlagen. Kochanweisungen 77 bis 81.

## Sellerie.

Harntreibend, nervenstärkend, blutreinigend.

### Rohkost.

**278. Selleriesalat.** I. Sellerie- und Petersilienwurzeln reiben, mit Salatsoß und fein gehackter Zwiebel mischen, mit fein geschnittener Petersilie bestreuen.

II. Sellerie und weiße Rüben gerieben zu gleichen Teilen mischen, mit Zwiebeln und Salatsoß anmachen.

III. Sellerie und Schwarzwurzeln reiben und mit Salatsoß anmachen.

IV. Geriebenen Sellerie und geriebene Zwiebel mischen und mit Salatsoß anmachen.

**Sellerietomatenspeise (273).**

### Kochanweisungen.

**279. Gefüllter Sellerie.** Mehrere Sellerieknollen aushöhlen und mit halbgar gekochtem Reis, grünen Erbsen (und Champignons) füllen. Mit etwas Oel in eine Kasserolle oder Bratpfanne setzen und zugedeckt auf dem Herd oder im Backrohr gar werden