

kraut. Mit Vogersalat (Feldsalat) und Mayonnaise garnieren.

Gebackene rote Rüben (106).

Rotes Rübengemüse (108).

Rote Rübenbratlinge (109).

Rettich.

Wirkt sehr stark ausscheidend und blutreinigend, befreit den Körper von Harnsäure. Zu Heilzwecken ungesalzen zu verwenden.

Rohkost.

290. Gurkenrettichsalat. Gurken und schwarzen Rettich — gerieben oder blättrig geschnitten — mit Salatsoß anmachen und mit Dill bestreuen.

291. Rettichkarottensalat. Weißen Rettich und Karotten gerieben mit Salatsoß anmachen, auf grünem Salat anrichten und mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

292. Retticherdnußsalat. Geriebenen Rettich mit geriebenen Erdnüssen mischen (mildert die Schärfe) und auf grünem Salat anrichten. Mit Tomatenscheiben oder geriebenen Karotten garnieren.

293. Radieschensalat. Weiße Radieschen in Scheiben schneiden, mit Salatsoß anmachen und mit geriebenen Karotten auf grünem Salat anrichten.

Apfelsalat (316 I).

Kren (Meerrettich).

Wertvoll zur Ausscheidung von Harnsäure und Stoffwechselgiften, verliert durch Salzen oder Kochen seine Heilwirkung.

Krenmilch (S. 16). **Krensoß** (192).

Apfelkren (317).