

## Nüsse.

Eiweiß- und fettreich. Mandeln, Pinienkerne (Pignoli), Haselnüsse, Walnüsse, Kokosnüsse, Paranüsse, Erdnüsse sind bei Rohkost infolge ihres Nährwertes sehr wertvoll, dürften aber nur mäßig als Zugabe gebraucht werden. Leute mit Rheumatismus oder Gicht sollen wegen etwaiger Harnsäurebildung im Gebrauch von Erdnüssen vorsichtig sein. Erdnüsse dürfen bloß roh, nicht geröstet verwendet werden. Sie sind nur solange ins Backrohr zu geben, bis sie genügend warm sind und sich leicht schälen lassen.

Nußbutter, ein ausgezeichneter Brotautstrich, ist immer frisch vor Gebrauch zuzubereiten.

**332. Mandelmilch.** Süße Mandeln brühen, schälen, leicht rösten, sehr fein reiben, zur gewünschten Dicke mit kochendem Wasser übergießen, 1 Stunde stehen lassen und durchsiehen.

**333. Nußmilch.** Ungefähr 3 dkg Pignoli oder Erdnüsse ganz fein mahlen, mit etwa  $\frac{1}{4}$  Liter warmem Wasser auffüllen, Zitronensaft oder Honig (oder beides) dazugeben und gut umrühren.

**334. Nußsuppe.** 3 Eßlöffel geriebene Erdnüsse,  $\frac{1}{8}$  Liter geriebene Kastanien mit so viel Milch, Frucht- oder Gemüsesaft übergießen, daß sie reichlich bedeckt sind. 1 Stunde stehen lassen, mit Milch oder Buttermilch zur Dicke einer Suppe verdünnen, den Teller mit Knoblauch einreiben, Weizenflocken hineingeben, die fertige Suppe darübergießen (und mit Paprika würzen).

**335. Kokosnußmilch.** Die Milch der Kokosnuß mit der gleichen Menge Milch oder Wasser verdünnen, mit 2 Eßlöffel geriebenen Erdnüssen über Nacht stehen lassen und am nächsten Morgen trinken.

**336. Nußbutter.** Gemahlene Nüsse mit Zitronensaft oder Obers zur Dicke einer Krem verrühren.

**337. Mandelbutter.** Mandeln brühen, schälen, im Backrohr trocknen, reiben und mit etwas Obers vermischen.

**338. Erdnußbutter.**  $\frac{1}{4}$  Liter fein geriebene geschälte Erdnüsse mit  $\frac{3}{8}$  Liter Wasser  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  Stunde unter häufigem Umrühren kochen, in ein Glas- oder Porzellangefäß füllen und an einem kühlen Ort aufbewahren.

**339. Nußkrem.** Je  $\frac{1}{8}$  Liter geriebene Haselnüsse, Walnüsse und Mohn mit  $\frac{1}{4}$  Liter Schlagobers vermischen. Mit leicht gerösteten Weizenflocken und Rosinen oder Datteln zu reichen.

---

Die Nummern unter 212, welche nach den verschiedenen Speisen angegeben sind, beziehen sich auf Kochanweisungen im ersten Büchlein „Kochkunst — Lebenskunst“ von derselben Verfasserin, Verlag Dr. Viktor Pimmer, Wien, VI.