

## Die Zubereitung von Reis

geschieht am besten auf folgende Weise: Man schütte einen Tassenkopf voll Reis (nach gründlichem Waschen) in 1 bis 1 $\frac{1}{2}$  Liter siedendes Wasser, mit Salz nach Belieben, und lasse ihn über starkem und direktem Feuer 20 Minuten lang kochen, dann gieße man das Wasser ab, serviere den Reis auf der Platte und gieße etwas heißes Öl oder frische Sahne darüber; man kann auch geriebenen Käse darunter mischen, welcher in dieser Form sehr leicht verdaulich ist. Auf diese Weise zubereitet, ist der Reis am leichtesten verdaulich. Es ist die alt hergebrachte Zubereitungsweise der Chinesen, Hindus und Italiener, welche darin Experten sind. Über andere Verwendung des Reises folgt Näheres später. Der Reis ist eine vorzügliche Nahrung, wenn wir ihn als Zutat und Ergänzung und nicht als Grundlage unserer Diät verwenden. Er wirkt kühlend und ist daher besonders im Sommer anstelle von Weizen und Weizenbrot zu empfehlen, ferner bei katarrhalischen und fieberischen Zuständen und bei Anwesenheit von Säuren im Körper. Der unpolierte Reis ist schmackhafter und nahrhafter als der polierte wegen seines größeren Gehaltes an Albumin. Er wird daher neuerdings sehr empfohlen. So lange man nicht unmäßige Preise für den unpolierten Reis zu zahlen hat, ist er vorzuziehen, sonst aber fällt es für uns nicht so sehr ins Gewicht, ob er poliert oder unpoliert ist, wie für die Völker, welche sich beinahe ausschließlich davon ernähren. Diesen Mangel an Albumin können wir leicht auf andere Weise ersetzen. In vielen Fällen ist sogar eine eiweißfreie Diät vorzuziehen. Zu diesem Zweck ist der polierte Reis ein vorzügliches Nahrungsmittel.

## Eingeweichter Weizen.

Eine ganz vorzügliche und schmackhafte Zubereitung des Weizens, welche bei schwacher Verdauung und anstelle des Schrotbrotes zu empfehlen, ist folgende:

Man weiche ganze Weizenkörner 6—24 Stunden in soviel Wasser ein, als sie aufsaugen können, dann koche man sie auf starkem, direktem Feuer wenigstens eine Stunde lang (wenn gewünscht, können sie auch mehrere Stunden lang gekocht werden). Mit Sahne oder geriebenen Mandeln angerichtet, sind sie eine Delikatesse. Zwiebeln und andere Zutaten erhöhen den Wohlgeschmack. Kinder haben es sehr gern und gedeihen vortrefflich dabei. Ein Teller solchen Weizens gibt weit bessere