

kann daher zu jeder Jahreszeit genossen werden. Solche, die an Verstopfung und Katarrh leiden, haben Milch und ihre Produkte so lange zu meiden, bis sie geheilt sind.

Käse.

Der Käse wurde zu allen Zeiten als eine vorzügliche Speise anerkannt. Besonders hart arbeitenden Personen leistet er gute Dienste. Man muß jedoch mit seinem Genusse vorsichtig sein, da er leicht Säuren im Körper und Katarrh im Magen, Darm und in den Geschlechtsorganen (weißen Fluß) erzeugt. In solchen Fällen ist er bis zur Heilung zu vermeiden.

Der Quark, oder Schmierkäse, ist am leichtesten verdaulich. Er wird auf folgende Weise zubereitet. Man lasse saure Milch so lange stehen, bis das Wasser sich abscheidet, dann seihe man sie durch ein Käsetuch, bis alles Wasser abgetropft ist. Darauf schlage man den zurückgebliebenen Quark in eine Schüssel und mische langsam etwas Sahne oder Milch bei. Der Zusatz von etwas Kümmel, feingehackten Zwiebeln, Petersilie oder Schnittlauch und einer Prise roten Pfeffers erhöhen die Verdaulichkeit und verbessern den Geschmack.

Schwere Käsesorten, wie Schweizer- und Parmesankäse, werden leichter löslich gemacht durch Zusatz von etwas geriebenem Meerrettig und Zitronensäure und auch durch Verbindung mit Reis und Maccaroni. In letzterem Fall reibe man den Käse und mische ihn unter den frischangerichteten heißen Reis.

Käse, sowie alle Milchprodukte werden am besten durch Getreideprodukte ergänzt. Man esse daher mit denselben immer etwas Brot oder hefefreie Biscuits (Cabin). Auch können alle Milchprodukte mit Gemüse oder Obst kombiniert werden. Im Sommer ist Käse wegen seiner hitzenden Wirkung ganz zu vermeiden.

Butter.

Butter ist ein vorzügliches Mittel bei Lungen-, Hals- und Nasenkrankheiten in den Monaten April, Mai, Juni, Dezember und Januar. Zu andern Jahreszeiten vermeide man Butter und verwende an deren Stelle Pflanzenfette. Gesalzene Butter ist nicht zuträglich. Man verlange immer ungesalzene, frische Butter. Die unrichtige Anwendung von Butter ist die Ursache vieler Magenbeschwerden. Für Kochzwecke verwende man nur eingekochte Butter, Schmalz, dessen Zubereitung als bekannt vorausgesetzt wird; frische Butter vermeide man voll-