

Export mit Lauge und Melasse behandelt wird. Wenn man solche durchaus haben muß, dann kaufe man nur die allerbesten. Zwei Datteln pro Tag hier und da in der kalten Jahreszeit sind genügend.

Brombeeren

enthalten eine sehr wertvolle Zusammensetzung von Säuren, Phosphaten, Eisen und anderen organischen Mineralien, aber da die Samen und das Gewebe schädlich sind, darf nur der Saft gebraucht werden. Man dünste die Beeren, drücke sie durch einen Flanell und bewahre den Saft in Flaschen auf. Dieser ist mit Wasser verdünnt ein stärkendes Getränk bei Blutarmut und ein Heilmittel gegen Durchfall.

Heidelbeeren

sind ebenfalls ein Mittel gegen Durchfall und blutreinigend.

Preiselbeeren

geben eine feine Sauce und bilden eine gute Ergänzung für Nußpräparate und süße Früchte. Sie müssen durchgedrückt werden, da die Haut unverdaulich ist. Vorzügliches Heilmittel bei Neuralgie, Gesichtsröthe, Heufieber, Nieren- und Blasenleiden.

Erdbeeren

mit Schlagsahne sind ein verjüngendes Gericht, kühlen Magen und Darm und sind bei Leberleiden zu empfehlen. Man kaue sie gründlich und langsam, so daß jedes Kernchen zerbissen wird.

Stachel- und Himbeeren

dürfen nur mit Vorsicht gegessen werden und nur in Form von Säften, aus welchen die Häute und Samen entfernt sind. Mädchen sollen die Himbeeren zur Zeit der Reife vollständig vermeiden.