

Die Mandel

ist die beste aller Nüsse. Die Mandeln sind am leichtesten verdaulich, wenn man sie nach dem Schälen salzt und in mäßig-warmem Ofen langsam goldbraun röstet.

Mandelbutter wird aus feingemahlenden Mandeln zubereitet und mit etwas Sahne verdünnt, sie ist eine herrliche Zutat zu allen möglichen Gerichten. Die bittere Mandel ist giftig und darf nur als harntreibende Medizin verwendet werden.

Die Haselnuß

ist auch eine feine Nuß und eignet sich ebenfalls zu Nußbutter.

Die Wallnuß.

Bei dieser ist die Haut besonders schädlich und verursacht Ausschläge und Hitze.

Die Kokosnuß.

Der Genuß dieser Nuß ist nur zuträglich, wenn die harte Haut abgeschnitten und nach gründlichem Kauen das Gewebe ausgeschieden wird. Eine vorzügliche Milch wird auf folgende Weise hergestellt. Man mahle die Kokosnuß fein, gieße siedendes Wasser darüber, lasse es eine Stunde lang stehen und siebe es. Die zuzusetzende Menge Wasser hängt ganz vom Belieben ab, ob man dicke oder dünne Milch wünscht. Zur Abwechslung ist sie ein guter Ersatz für Kuh- oder Muttermilch.

Die Piniennuß

ist die Frucht der Pinie und sehr zu empfehlen bei Lungenleiden. Sie ist außerordentlich leicht verdaulich und schmackhaft.

Die Erdnuß

ist keine Nuß, sondern eine Leguminose und wurde unter diesem Titel besprochen.