

Rezepte.

Geordnet und übersetzt von Frieda Ammann.

Nachdem im ersten Teil die Prinzipien der Mazdaznan-Diätetik gegeben worden sind, lassen wir im zweiten Teil eine Anzahl Rezepte folgen. Wenn sich darunter auch solche befinden, die in einigen unwesentlichen Punkten etwas von den Prinzipien abweichen, so geschieht es mit der zielbewußten Absicht, den Nutzen unsrer Diätetik auch weiteren Kreisen zugänglich zu machen, welche sich sonst niemals dazu bequemen würden, die strikten Regeln zu befolgen und daher nie einen Schritt zur Vereinfachung ihrer Lebensweise tun würden. Solche Leute werden nur auf dem Wege der Zugeständnisse allmählich zu der Erkenntnis gelangen, daß nur die größte Einfachheit zum Ziele führt. Auf diese Weise wird unendlich viel mehr Nutzen gestiftet, als wenn von jedermann ohne Rücksicht auf die Entwicklungsstufe die strengste Beobachtung der Regeln verlangt wird. Dadurch werden die Prinzipien selbst nicht umgestoßen, deren sorgfältige Befolgung jedem einzelnen, je nach seiner Einsicht, selbst überlassen werden muß.

Auch kann es denen, die streng nach den Prinzipien leben, nicht schaden, wenn sie ausnahmsweise bei Gastmählern oder auf Reisen sich kleine Abweichungen gestatten, welche schließlich doch nur zur Bestätigung der Prinzipien führen.

Weizenpräparate.

Orientalisches oder Vollweizenbrot.

Siehe Seite 24.

Sonnengebäcknes Brot

ist hauptsächlich im Sommer zu gebrauchen. Nimm grobes Vollweizenmehl, feuchte es mit Wasser oder Öl an und salze es ein wenig. Während des Knetens und Schlagens, welches an einem schattigen Ort vorgenommen wird, spritze allmählig Wasser über den Teig, dann rolle oder schlage den Teig so dick wie für Waffeln aus, stich beliebige Formen aus, erhitze ein