

Teig und Rosinen und so fort bis alles aufgebraucht ist. Bedecke die Form und setze sie in einen mäßig erhitzten Ofen. Setze einen großen mit Wasser gefüllten Topf auf die Ofenplatte, lege einen Rost darüber und auf diesen die Brotpfanne. Der untere Topf muß immer mit Wasser gefüllt bleiben. Dieses Brot kann man 6 Stunden lang backen. Es wird ganz weich und äußerst schmackhaft sein. Um es zu dämpfen, kann man es auch, statt in der Backröhre, in einen tiefen Topf mit kochendem Wasser hängen und gut zugedeckt 6 Stunden lang kochen. Man muß jedoch dafür Sorge tragen, daß kein Wasser in die Brotform eindringen kann.

Manchmal tut man gut, beim Kneten noch etwas Wasser und Leinsamen beizufügen. Man mahle immer selbst seinen Leinsamen und wenn man das Brot süß, ohne öligen Beigeschmack wünscht, gebrauche man ihn ungemahlen. Dieses Brot wird vielen Bedürfnissen entsprechen, bei organischen Störungen, wie auch bei Gesunden. In Scheiben geschnitten und geröstet, befördert es die Blutzirkulation bei Blutarmut oder Bleichsucht.

Einfaches Weizengericht.

Nimm eine Tasse grobgemahlene Weizen und weiche ihn über Nacht oder einige Stunden lang ein. Gieße ein gutgequirltes Ei und eine halbe Tasse Sahne darüber. Verwende weder Salz noch Zucker. Einige Rosinen und gemahlene, gebräunte Mandeln und gebräunte Weizenflocken hineingerührt, geben ein gutes Gericht.

Orientalisches Weizengericht.

Reinige den Weizen und wasche ihn zweimal. Nachdem er einige Stunden den Sonnenstrahlen ausgesetzt worden ist, weiche ihn 6 Stunden lang in Wasser ein. Koche ihn in dem gleichen Wasser 4 Stunden lang, bis er ganz weich ist und die Körner platzen. Während des Kochens kann Wasser zugegossen werden, wenn es nötig sein sollte. Richte ihn in einer irdenen Schüssel an und gieße eine gute Menge heißes Öl darüber, salze nach Belieben und stelle es unbedeckt in den Ofen 5 Minuten lang. Dieses Gericht hat einen Geschmack, welcher Fleischessern besonders mundet.

Puffmais oder Maisflocken.

Mahle gepufften Mais mittelfein, füge gemahlene Erdnüsse oder Mandeln hinzu, einen Teelöffel davon auf 3 Eßlöffel gemahlene Mais.