

Schleime von Cerealien

leisten bei schlechter Assimilation vorzügliche Dienste. Schleime, mehrere Tage oder Wochen ausschließlich genossen, sind ein ganz hervorragendes Reinigungs- und Verjüngungsmittel.

Gerstenschleim.

Nimm 4 Eßlöffel grobe Graupen. Weiche sie mehrere Stunden oder über Nacht in 2 Liter Wasser ein. Koche sie langsam 3—4 Stunden oder länger auf gelindem Feuer. Nach zweistündigem Kochen setze einen Eßlöffel Öl oder Palmin, eine Prise roten Pfeffer und einen Teelöffel Salz hinzu. Zwiebeln und Suppenkräuter verbessern den Geschmack.

Beim Anrichten treibe man die Graupen durch ein Sieb und lasse den Schleim noch einmal schnell aufkochen.

Reis-, Weizen- und Haferschleim werden auf dieselbe Weise zubereitet.

Pasteten, Kuchen und Crêmen

sind zwar überflüssige Gerichte, können aber nicht schaden, wenn richtig zubereitet und ausnahmsweise genossen. Die Hauptursache, weshalb sie bei den Ernährungsreformern in Ver- ruf gekommen sind, liegt darin, daß man meistens tierische Fette und rohes Stärkemehl, Sago, Tapioka und Maisstärke dazu verwendet. Diese sind eine Ursache von Magen-, Ver- dauungs- und Leberleiden. Wenn diese vermieden werden und die Zubereitung mit Kenntnis geschieht, kann gegen deren Genuß bei Festlichkeiten nicht viel eingewendet werden. Man verwende daher nur Pflanzenöle und Sorge dafür, daß das Stärkemehl immer gründlich dextriniert wird.

Pastetenteig (auch Butterteig genannt).

Um solchen leicht zu machen, schlage man das Öl oder flüssiges Palmin schaumig. Siebe 4 Tassen Mehl mit einem Teelöffel Salz, füge $\frac{2}{3}$ Tassen schaumig gerührtes Öl oder Palmin hinzu, rühre es gründlich durcheinander, dann gieße langsam eine Tasse kaltes Wasser zu. Knete es zu einem festen Teig, womöglich nicht mit den Händen, rolle ihn auf einem mit Mehl bestäubtem Brett in dünnen Lagen aus und belege emaillierte Pastetenbleche damit. Bestreiche den Teig mit